
اطباق خفيفه
للريجيم
أمينة الأعصر

أطباق خفيفة للريجيم

إعداد

أمينة الاعصر



اسكندرية ـ ٤ ش سعد زغلول ـ ت : ٨١٠٨٢٨

القاهرة ـ ٤٣ ب ش رمسيس ـ ت : ٥٧٤٣٦١١

□ غلاف وإشراف فنى
إيهاب التركى

□ رسوم داخلية
أشرف مكرم

الموزعون
بالمملكة العربية السعودية
مكتبة دار الشعب
٤١١١٣٠٧

المقدمة

سيدتى ...

إذا كنت تعانين من السمنة وإذا كان وزنك لا يتناسب مع طولك وسنك فحذار ... إن ذلك يعرضك لمشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب ومرض السكر والدوالى . لذلك ننصح بأستشارة الطبيب ليحدد لك الوزن الملائم لك وكذلك نوع "الريچيم" الذى يجب عليك أن تتبعيه لأنقاص وزنك .

ونحن نقدم لك ياسيدتى فى هذا الكتاب أطباقا منوعة .. صحية .. ولذيذة "للريچيم" تساعد فى أنقاص الوزن وأيضا فى الحفاظ على الوزن المناسب مدى الحياه ، وعليك بتجربتها لأدخال عنصر التنويع فى أطعمة الريچيم الذى تتبعينه .

ونشير هنا إلى أهمية أن تكون أطباق الريچيم صحية أي ضرورة أن تحتوى على :

* دهنيات : زبدة - زيوت نباتيه - مارجرين - جبن (بكميات قليله جدا) .

* ڤيتامينات : A-B-C-D-E-K وكلها ضرورية يوميا للحفاظ على الصحة العامة .

* بروتين : أسماك - لحوم - طيور - لبن - بيض - جبنة - فاصوليا - عيش - أرز - مكرونة .

والريچيم المنوع والمتزن مثل الذى نعرضه فى هذا الكتاب لابد أن يحتوى على الفواكه والخضروات والأسماك والكبد والبيض واللحوم . وكلها أطعمة تحتوى على كميات كافية من الڤيتامينات .

* أملاح معدنية : وهى أيضا ضرورية يوميا خاصة الكلسيوم والحديد ، ونجد الكالسيوم فى اللبن والجبن والزبادى والسردين . أما الحديد فيوجد فى الكبد واللحم المنزوع الدهن والبيض والفواكه الجافه .

كما توجد أملاح معدنية أخرى ضرورية لكن بكميات صغيرة جدا ويجب أن يحتوى عليها أى ريچيم منوع وصحى .

* ألياف : وتوجد فى العيش الكامل (الأسمر) ، وفى الخضروات الطازجة وأيضا فى قشر البطاطس .

أسباب زيادة الوزن : يزداد وزن الإنسان عندما يتناول كميات من الأطعمة تزيد عن احتياجاته بالنسبه لنوع الحياه التى يعيشها ، إن لكل منا طريقته الخاصة فى تحويل الغذاء الذى يتناوله إلى طاقة ، وهناك أشخاص تتم لديهم عمليه تحويل الغذاء هذه بفاعليه أكثر وبدون أى تبديد بمعنى أن من يعيشون حياة بطيئة الإيقاع يجب عليهم أن يتناولوا كميات من الأطعمة أقل مما يتناوله غيرهم ممن يعيشون حياة سريعة الإيقاع ، ولذلك فإن تناول كميات معقولة من الطعام يساعد على الأحتفاظ بوزن مناسب ومستقر .

وفى معظم الأحيان فإن الذين يدعون أنهم لا يتناولون سوى القليل من الطعـام ومع ذلك يزداد وزنـهم فغالبا هم لا يعرفون شيئا عن كميـة السعورات التى يحتوى عليها الطعام الذى يتناولونه ، وتوجد طريقة سهلة ومفيدة تمكن الإنسان من معرفة نوعية ما يتناوله من أطعمة ، وهل هى غنيه بالسعورات الحرارية أم لا ، وهذه الطريقة هى التعود على قيد كل ما نتناوله من طعام طوال اليوم وسوف ندهش من اكتشاف شئ مذهل فعلا وهو أننا لا نتوقف عن تناول الأطعمة طوال اليوم ، الأطعمة التى نعتقد أنها شئ لا يذكر بالمقارنة بوجبة الغذاء أو العشاء فى حين أنها فى الحقيقة تزودنا بالسعورات الحرارية التى تضيف إلى الوزن دون أن ندرى . مثلا : فنجان الشاى بلبن وقليل من السكر وبسكويته صغيرة نتناوله وسط النهار فى المنزل أو فى مكان العمل يحتوى على حوالى ١٥٠ سعر حرارى ، كذلك قطعة الجبن الصغيرة التى تلتهمينها وأنت جائعه عند عودتك من العمل تزودك بحوالى ١٠٠ سعر حرارى . قطعة الكيك أو الجاتوه المتبقية لديك والتى لا تريدين الألقاء بها تزودك بـ ٢٥٠ سعر حرارى تقريبا ، قطعة " الكرواسان " ، التى تتناولينها مع صديقة لك أثناء زيارتها ، تضيف لك حوالى ٢٦٠ سعر حرارى ولو معها قطعة صغيرة من الزبدة فهى تزودك بـ ٨٠ سعر حرارى أضافى وفى نهاية اليوم تكونين يا سيدتى قد ابتعلت حوالى ٦٠٠ سعر حرارى ليس لها أى لزوم ولا تحتاجين إليها ، ونؤكد لك يا سيدتى أنك لو استغنيت عن كل هذه الأضافات الغير ضرورية فسوف ينقص وزنك بسهولة حوالى ٥٠٠ جرام

فى الأسبوع .

ماذا تعنى هذه السعورات الحرارية ؟ إنها ببساطة الأسم الذى يطلق على وحدات الطاقة التى تمدنا بها الأطعمة ، وتختلف كمية هذه الوحدات من نوع إلى آخر بمعنى أن هناك أطعمة تزيد الوزن أكثر من غيرها .. لكن كل الأطعمة يمكن أن تزيد الوزن إذا تناولناها بكميات كبيرة ، فمثلا إذا كنت تتبعين رچيما خاصا فيمكنك أن تتناولى المكرونه والعيش والبطاطس ... الخ لكن بشرط أن تكون بكميات صغيرة حتى لا تمدك بسعورات حرارية أضافية وغير ضرورية وهى السعورات التى تتسبب فى زيادة الوزن .

وللتوضيح : فإن حبة البطاطس المسلوقة التى تزن ١٠٠ جرام تحتوى على ١٠٠ سعر حرارى - شريحة العيش التى تزن ٢٥ جرام تحتوى على ٦٠ سعر حرارى - ٧٥ جرام من المكرونة المسلوقة تعادل شريحة العيش فى السعورات الحرارية - أى أنه يمكنك مثلا استبدال المكرونة بالعيش أو العكس لتنويع الرچيم .

المشاكل الصحية وزيادة الوزن :

غالبا ما يقال أن سبب السمنة يرجع إلى بعض الأضطرابات فى الغدد . لكن فى الحقيقة أن نسبة المصابين بهذه الأضطرابات تعد نسبة صغيرة .

كذلك يعتبر أختزان الماء فى الجسم أحيانا من المشاكل الصحية التى تتسبب فى زيادة الوزن خاصة عند النساء ، فإذا كان السبب هو تناول

حبوب منع الحمل ، وهو ما يحدث أحيانا ، فعليك يا سيدتى باستشارة طبيبك كى يستبدلها لك بنوع آخر من الحبوب التى لا تسبب اختزان الماء فى الجسم ، كما أن جميع النساء تختزن الماء أثناء الدورة الشهرية لكن ذلك يعتبر شيئا طبيعيا ولا يثير أى قلق .

ونحن ننصح بمراقبة الوزن مرة واحدة فقط كل أسبوع وليس أكثر من ذلك فالوزن يمكن أن يتغير من يوم لآخر ، وكثيرون يزداد وزنهم ليلا . ويعتقد بعض المتخصصين فى التغذية أن الكربوهيدرات مثل المربى والسكر والجاتوه والأرز والمكرونة والعيش والبطاطس يمكن تتسبب أيضا فى اختزان الماء فى الجسم .

* كيف نقاوم الجوع ؟

من أسباب زيادة الوزن أيضا ما يسمى " بالجوع الأنفعالى" ، فهناك أشخاص يشعرون بالجوع الشديد عندما ينتابهم القلق أو الملل أو أى نوع آخر من الأنفعال الشديد ، وهى مشكلة تحتاج لجهود متواصلة للتغلب عليها . ذلك أن ما يشعرون به ليس جوعا حقيقيا وعملية تناول الطعام بشراهة تصبح فى هذه الحالة مجرد تهدئة نفسية ، وإذا كنت تعانين من هذه الحالة يا سيدتى فعليك بالقيام بهذه التجربة التى ربما تساعدك على التغلب على هذه المشكلة :قيدى فى الأچنده اللحظة التى تشعرين فيها بالقلق أو الأنفعال وتحاولين تناول الطعام .فى هذه اللحظة عليك باللجوء لقوة إرادتك والأمتناع تماما عن تناول الطعام واستبداله فى الحال بعمل

أى شئ آخر مثلا:
تجنبى الدخول إلى المطبخ حتى يحين موعد العشاء ... اخرجى للتنزه أو المشى فى أى مكان حتى ولو كان حديقة المنزل ... أفعلى أى شئ تحبين ممارسته مثل الخياطة أو الرسم أو حتى ترتيب المنزل من جديد وبطريقة جديدة ... المهم أن تشغلى وقتك فى هذه اللحظات الحرجة بأى عمل يبعدك عن التفكير فى الطعام ، أما إذا لم تتمكنى فعلا من الأمتناع عن الطعام تماما فعليك بتناول الخضروات الطازجة مثل الجزر والخيار والخس وكلها لن تمدك إلا بالقليل جدا من السعورات الحرارية ، لذلك عليك بالأحتفاظ بهذه الخضروات دائما فى ثلاجتك لتناولها عندما تنتابك هذه الحالة .

* حاولى أيضا أن تقنعى أفراد أسرتك :

بمساعدتك فمثلا أشرحى لأطفالك كيف أنك سوف تستطيعين مشاركتهم فى كل ألعابهم لو نقص وزنك وتحسنت صحتك وكيف أنك ستكونين أكثر رشاقة وجمالا ، أطلبى منهم أن يتناولوا الحلوى فى حجرتهم بعيدا عنك لمساعدتك فى التغلب على الأغراءات الضارة ، بل يجب تشجيعهم هم أيضا على عدم الأكثار من تناول الحلوى حتى لا يتعرضوا فى المستقبل لنفس مشاكل السمنة وزيادة الوزن التى تعانين أنت منها ، ولتكن مكافأتك لهم على سلوكهم الطيب أو على نجاحهم فى دراستهم ...نزهة أو مشاهدة فيلم أو مسرحية ..وليس علبة حلوى .

* كيف نحافظ على الوزن المناسب :

* لابد من تنظيم طريقة التغذية وأتباعها مدى الحياة . أما إذا اتبعت رچيما ونقص وزنك بالفعل ثم عدت إلى طريقة التغذية القديمة مما يضطرك لاتباع الرچيم من جديد وهكذا فإن ذلك سوف يضر بصحتك ضررا شديدا... لكن لو فرض ودعيت إلى عشاء أو حفل وتناولت كل ماتحبين وبصرف النظر عن الكمية فذلك ليس بالشئ الخطير بشرط .. بشرط أن يحدث ذلك نادرا... ونادرا جدا .

* كذلك لا يجب أن ننظر إلى الرچيم على أنه عقاب لنا بل إن العكس صحيح لأن التخلص من السمنة أو من الوزن الزائد يعود علينا بفائدة كبيرة لا تقدر بثمن وهى : الأحتفاظ بالرشاقة الدائمة وممارسة الحياة بطريقة صحية والتمتع بصحه جيدة ، وكلما نجحت فى انقاص وزنك كيلو واحد أو حتى نصف كيلوفى الاسبوع عليك بتقديم مكافأة تشجيعية لنفسك مثل مشاهدة فيلم جديد أو مسرحية أو الذهاب إلى حفل موسيقى .. الخ ، وسوف يشجعك ذلك على مواصلة الريچيم بحماس .

* كما يجب أن لا ننسى أهمية ممارسة الرياضة بانتظام فهى عنصر هام جدا يساعد على انقاص الوزن وعلى الأحتفاظ بصحة سليمة .لذلك ننصح بممارسة رياضة المشى العظيمة يوميا من نصف إلى ساعة إذا لم تتوافر لكالظروف لممارسة نوع آخر من أنواع الرياضة .

* أما نوعية الأطباق التى نقدمها لك فى هذا الكتاب فهى أطباق خفيفة ولذيذة ، وخاصة لمن يتبع ريچيما لأنقاص الوزن .. لكن فى نفس الوقت سوف يسعد بها جميع أفراد الأسرة . فإذا كنت أنت الوحيدة التى تتبعين ريچيما فعليك بتقديم هذه الأطباق بكميات أكبر خاصة أطباق الأرز والبطاطس والعيش لبقية أفراد الأسرة الذين لا يتبعون ريچيما مثلك ، وسوف تدهشين من النتيجة السارة : سينقص وزنك .. أما بقية أفراد الأسرة فسوف يحتفظون بوزنهم العادى دون زيادة وبصحة جيدة .

* أما عن معدل نقص الوزن فإنه يختلف من شخص لآخر فكل واحد منا ينقص وزنه طبقا لمعدل خاص به فإذا نقص وزنك مثلا نصف كيلو فقط خلال أسبوع فذلك أفضل بكثير من أن ينقص الوزن أكثر أو أسرع من ذلك .. بل وهام جدا بالنسبه للصحة العامة ، وسوف ينتابك الشعور بأنك فى صحة أفضل مما يساعدك على مواصلة اتباع الريچيم بسهولة وحماس أكبر .

وأخيرا ... عليك بادخال عنصر الرضا والمرح اثناء اتباع الريچيم فمثلا حاولى أن تستخدمى أطباقا صغيرة حتى تبدو فى نظرك مليئة وتعطيك الأحساس بعدم الحرمان ، تناولى كميات قليلة ومنوعة من الأطباق التى نقدمها لك فى هذا الكتاب ... وعليك أيضا ببدء غذائك أو عشائك بتناول الشوربات الخفيفة الفقيرة بالسعورات الحرارية والتى تملأ المعدة بسرعة .. مثل شوربة الخضار أو شوربة الفراخ ، ولا تنسى أن لا تتناولى سوى الحلوى الفقيرة بالسعورات الحرارية .

*طريقة اتباع ما يقدمه لك هذا الكتاب :

إذا كان عليك أن تنقصى من وزنك أكثر من ثلاث كيلو جرامات فلابد من أستشارة الطبيب أولا وقبل أى انقاص للوزن .

وجميع الأطباق فى هذا الكتاب تكفى لأربع أفراد . والسعورات الحرارية المذكورة بالتقريب محددة لربع محتويات الطبق وليس لكل الطبق فإذا تناولت أكثر من ربع الكمية المذكورة فيجب أخذ ذلك فى الأعتبار عند حساب عدد السعورات .كما يجب الألتزام بالوزن المحدد للمواد التى تدخل فى أعداد الطبق ، وبالنسبة لبعض الأطباق مثل الجاتوه فالسعورات الحرارية المذكورة تخص كل الطبق وكل ذلك محدد بوضوح فى الكتاب .

ماهى الكميات التى يجب علينا تناولها كل يوم؟

حتى تكون التغذية صحية ولا تعرضنا لزيادة الوزن لابد من تناول أنواع وكميات الأطعمة الآتية يوميا :

* من ٧٥ - ١٧٥ جرام بروتين يوميا .
* ٥٠ جرام عيش أى شريحة واحدة و ١٠٠ جرام بطاطس مسلوقة أو ٧٥ جرام مكرونة ناضجة أو ٢٥ جرام أرز (الوزن قبل النضج) .
* ثلاث حبات فاكهة .
* ١٧٥ جرام خضروات على الأقل .
* حوالى ٦٠ سنتيلتر (٣ كوب) ، لبن منزوع الدسم ويحتوى على

جميع العناصر الغذائية الموجودة فى اللبن ما عدا الدهنيات .

* لا تتناول أكثر من ٧ بيضات فى الأسبوع لكثرة ما يحتويه البيض من الكوليسترول .

* لا تتناول أكثر من ١٧٥ جرام جبنه (غير الجبنه البيضه) . فى الأسبوع .

كيفية حساب السعورات الحرارية التى يجب تناولها يوميا :

فى البداية عليك بتناول حوالى ١٢٠٠ سعر حرارى فى اليوم .وإذا لم يتحقق نقص الوزن بمعدل ١ كيلو جرام واحد فى ظرف أسبوع فيجب الأكتفاء بألف سعر حرارى فى اليوم بدلا من ١٢٠٠ وذلك بحذف الحلوى أو المشهيات وتناول أطباق تمدك بسعورات حرارية أقل . لكن .. لا يجب تخفيض عدد السعورات الحرارية اليومية أكثر من ذلك إلا بعد استشارة الطبيب .

اقتراحات .. خاصة بوجبات يوم كامل :

الافطار : نصف حبة جريب فروت أو كوب صغير من عصير البرتقال

١ بيضه واحدة مسلوقة جامدة .

فنجان شاى أو قهوة باللبن المنزوع الدسم .

الغذاء : ٢٠٠ سعر حرارى أسماك أو لحوم .

سلطة خضراء أو خضروات .

حبة بطاطس مسلوقة أو مكرونه.

١٠٠ سعر حرارى فاكهة أو حلوى .

قهوة باللبن المنزوع الدسم .

بعد الظهر : يمكن تناول فنجان شاى بالليمون أو باللبن المنزوع الدسم مع شريحة عيش بطبقة خفيفة جدا من الزبدة فى حالة عدم تناول عيش أو مكرونه فى الغذاء أو العشاء .

العشاء : ١٠٠ سعر حرارى شوربة أو مشهيات .

٢٠٠ سعر حرارى لحوم أو أسماك .

١٠٠ سعر حرارى حلوى .

أو ١٠٠ سعر حرارى شوربة أو مشهيات .

٣٠٠ سعر حرارى لحوم أو أسماك .

مع سلطة خضراء أو ٥٠ جرام جزر أو بنجر .

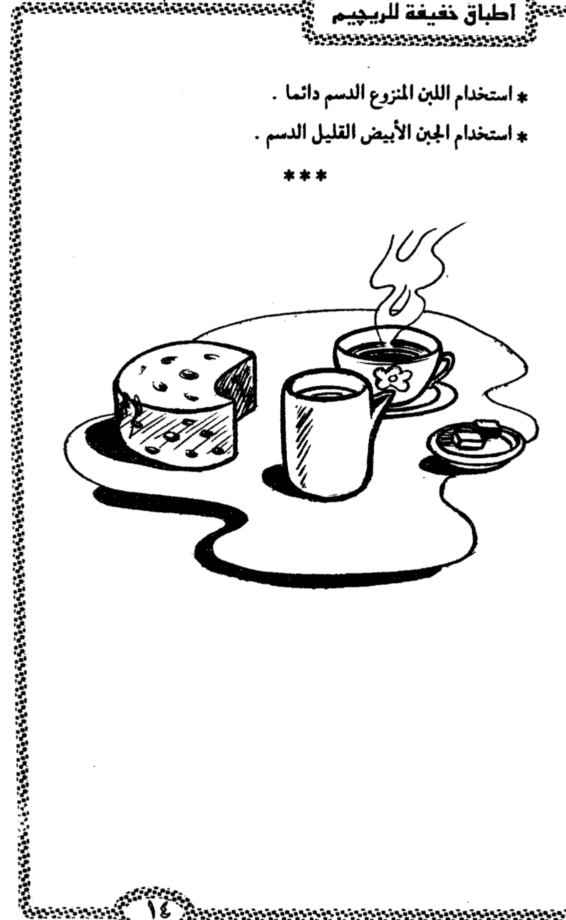
وأخيرا نصائح هامة :

* لابد من مراعاة نزع جلد الطيور وكذلك الدهن كله الموجود فى اللحوم .

* استخدام اللبن الزبادى المنزوع الدسم وبدون اضافه السكر .

* استخدام اللبن المنزوع الدسم دائما .
* استخدام الجبن الأبيض القليل الدسم .

***



جدول بقيمة السعورات الحرارية التى تحتوى عليها بعض الأطعمة فى كل ٣٥ أو ١٠٠ جرام :

* السكر	:	١٠٠جرام = ٤٤٠ سعر حـراري
* العسل	:	١٠٠ جرام = ٣٢٠ سعـر حراري
* لبن زبادى بدون دسم	:	١٠٠جرام = ٤٠ سعر حـــراري
* لبن عادى	:	١٠٠جرام = (٥٠ سنتيلتر =
	:	٢,٥ كوب) = ٨٠ سعر حراري
* لبن منزوع الدسم	:	١٠٠جرام = (٥٠ سنتيلتر =
	:	٢,٥ كوب) = ٤٠ سعر حراري
* لبن بودرة منزوع الدسم	:	١٠٠جرام = ٤٠٠ سعـر حـراري
* كريمة طازجة	:	١٠٠جرام = ٥٠٠ سعـر حـراري
* كريمة طازجة سائلة	:	١٠٠جرام = ٣٢٠ سعـر حراري
* كريمة انجليزية	:	١٠٠جرام =٤٠٠ سعـر حـراري
* الزبدة	:	١٠٠جرام = ٨٤٠ سعـر حـراري
* زبدة ريجيم	:	١٠٠جرام = ٤٠٠ سعـر حـراري
* جبنة بيضة	:	١٠٠جرام = ١٢٠ سعـر حـراري
جبنة جودة	:	١٠٠جرام = ٣٤٠ سعـر حـراري
* جبنة جروبير	:	١٠٠ جرام = ٤٨٠ سعـر حراري
* إمانتال	:	١٠٠ جرام = ٤٤٠ سعر حـراري
	:	

* جبنه هولندى	:	١٠٠ جرام = ٣٢٠ سعر حرارى
* جبنه موزاريلا	:	١٠٠ جرام = ٣٨٠ سعر حرارى
* جبنه ريكوتا	:	١٠٠ جرام = ٢٨٠ سعر حرارى
* جبنه روكفور	:	١٠٠ جرام = ٤٠٠ سعر حرارى
* زيت زيتون	:	١٠٠ جرام = ١٠٠٠ سعر حرارى
زيت نباتى	:	١٠٠ جرام = ١٠٠٠ سعر حرارى
مارجرين	:	١٠٠ جرام = ٧٥٢ سر حرارى
أرز (غير ناضج)	:	١٠٠ جرام = ٤٢٠ سعر حرارى
مكرونه	:	١٠٠ جرام = ٤٠٠ سعر حرارى
دقيق القمح	:	١٠٠ جرام = ٤٠٠ سعر حرارى
دقيق أسمر	:	١٠٠ جرام = ٣٨٠ سعر حرارى
ثوم	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حرارى
بصل	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حرارى
فلفل أسود	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حرارى
خل	:	٢ ملعقة كبيرة = ١ سعر حرارى

***

لحوم : بدون دهن وبدون استخدام أى مادة دهنية فى عمليه الطبخ :

فخده خروف صغير	:	١٠٠ جرام = ٢٣٢ سعر حرارى
ريش ضانى	:	١٠٠ جرام = ٣٤٠ سعر حرارى
شمبرى	:	١٠٠ جرام = ٢٤٠ سعر حرارى
شمبرى مفروم	:	١٠٠ جرام = ٢٦٠ سعر حرارى
شمبرى للشوى	:	١٠٠ جرام = ٢٨٠ سعر حرارى
الكبده	:	١٠٠ جرام = ١٣٤ سعر حرارى
الكلاوى	:	١٠٠ جرام = ١١٢ سعر حرارى
البتلو	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حرارى
بتلو اسكلوب	:	١٠٠ جرام = ١٤٨ سعر حرارى
الكبده البتلو	:	١٠٠ جرام = ١٢٨ سعر حرارى
القلب	:	١٠٠ جرام = ١٤٠ سعر حرارى
المخ	:	١٠٠ جرام = ١٦٠ سعر حرارى

***

الطيور :

الديك الرومى بدون الجلد	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حرارى
حمام " "	:	١٠٠ جرام = ٢٦٠ سعر حرارى
دجاج " "	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حرارى
أرنب " "	:	١٠٠ جرام = ١٤٠ سعر حرارى

أسماك :

موسى	:	١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حرارى
أسماك أخرى	:	١٠٠ جرام = من ١٠٠ - ١٢٠ سعر حرارى
كابوريا	:	١٠٠ جرام = ١٤٠ سعر حرارى
جمبرى مقشر	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حرارى

خضروات

خرشوف	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حرارى
باذنجان	:	١٠٠ جرام = ١٦ سعر حرارى
بنجر	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حرارى
كرفس	:	١٠٠ جرام = ٨ سعر حرارى
عش الغراب	:	١٠٠ جرام = ٨ سعر حرارى

شيكوريا : ١٠٠ جرام = ١٢ سعر حراري
كرنب : ١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
كرنبيط : ١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
خيار : ١٠٠ جرام = ١٢ سعر حراري
كوسة : ١٠٠ جرام = ١٢ سعر حراري
سبانخ : ١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
فاصوليا خضراء : ١٠٠ جرام = ٨ سعر حراري
كرات : ١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
فجل : ١٠٠ جرام = ١٦ سعر حراري
خس : ١٠٠ جرام = ١٢ سعر حراري
بسله : ١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حراري
قلقاس : ١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
طماطم طازجة : ١٠٠ جرام = ١٦ سعر حراري
جزر طازج : ١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
بطاطس مسلوقه : ١٠٠ جرام = ١٠٠ سعر حراري
بطاطس بوريه : ١٠٠ جرام = ١٤٠ سعر حراري
بطاطس شيبسى : ١٠٠ جرام = ٢٨٠ سعر حراري

فاكهة :

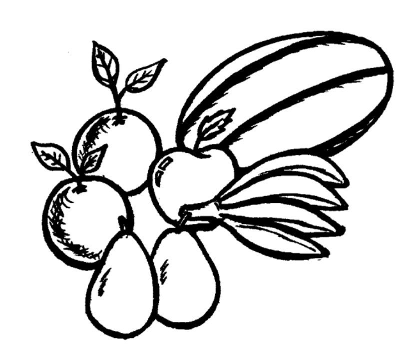
مشمش طازج : ١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري

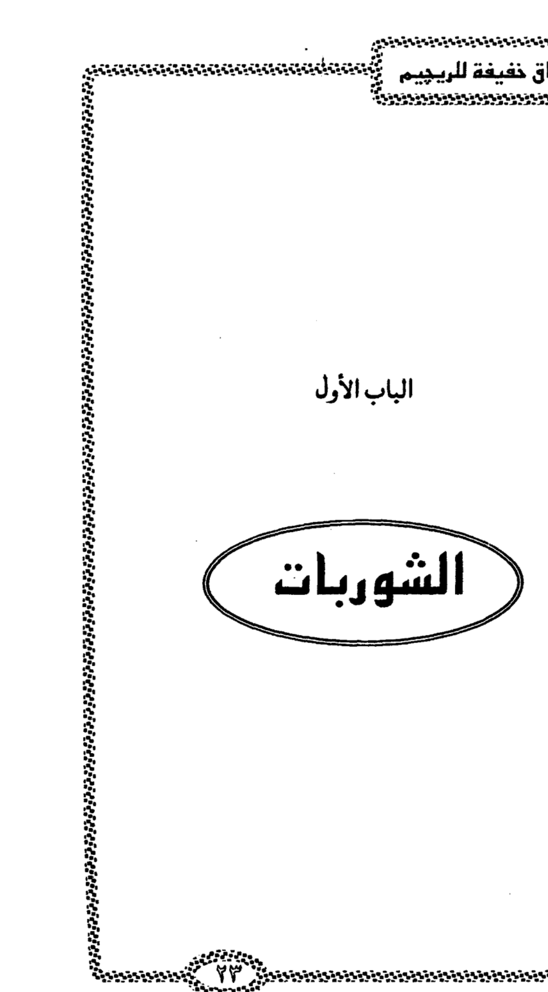
مشمش معلب	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حراري
مشمش مجفف (مشمشية)	:	١٠٠ جرام = ٢٠٠ سعر حراري
تين طازج	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
تين مجفف	:	١٠٠ جرام = ٢٤٠ سعر حراري
أناناس طازج	:	١٠٠جرام = ٦٠ سعر حراري
أناناس معلب	:	١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حراري
موز	:	١٠٠ جرام = ١٠٠ سعر حراري
فراوله طازجه	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
فراوله محفوظة (معلبة)	:	١٠٠ جرام = ١٠٠ سعر حراري
يوسفى	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
برتقال	:	١٠٠ جرام = ٥٠ سعر حراري
جريب فروت	:	١٠٠ جرام = ١٢ سعر حراري
خوخ طازج	:	١٠٠ جرام = ٥٠ سعر حراري
خوخ معلب	:	١٠٠ جرام = ١٠٠ سعر حراري
كمثرى طازجة	:	١٠٠ جرام = ٦٠ سعر حراري
كمثرى معلبة	:	١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حراري
تفاح	:	١٠٠ جرام = ٦٠ سعر حراري
برقوق	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
عنب طازج	:	١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حراري
عنب مجفف (زبيب)	:	١٠٠ جرام = ٢٨٠ سعر حراري

شمام	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
توت	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
كراز طازج	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
كراز معلب	:	١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حراري
بلح مجفف	:	١٠٠ جرام = ٢٤٠ سعر حراري
عصير برتقال بدون سكر طازج	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
عصير برتقال معلب	:	١٠٠ جرام = ٦٠ سعر حراري
عصير جريب فروت طازج بدون	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
سكر	:	
عصير تفاح	:	١٠٠ جرام = ٤٠ سعر حراري
عصير عنب	:	١٠٠ جرام = ٨٠ سعر حراري
عصير طماطم	:	١٠٠ جرام = ٢٠ سعر حراري
عصير ليمون طازج	:	١٠٠ جرام = ٨ سعر حراري
عصير ليمون بالسكر $\frac{1}{2}$ لتر	:	١٠٠ جرام = ١٢٠ سعر حراري
البيضه الواحدة حسب الحجم	:	١٠٠ جرام=٤٠:٦٠ سعر حراري
الزيتون	:	١٠٠ جرام = ١٠٠ سعر حراري
العيش الأسمر (بالردة)	:	١٠٠ جرام = ٢٤٠ سعر حراري
عجينة التارت	:	١٠٠ جرام = ٦٠٠ سعر حراري
عجينة الشو	:	١٠٠ جرام = ٣٨٠ سعر حراري
اللوز	:	١٠٠ جرام = ٦٤٠ سعر حراري

البندق	:	١٠٠ جرام = ٤٤٠ سعر حرارى
الجوز	:	١٠٠ جرام = ٦٠٠ سعر حرارى
السودانى	:	١٠٠ جرام = ٦٤٠ سعر حرارى

***





الباب الأول

الشوربات



شوربة الطماطم

لعدد ٤ أفراد عدد السعورات الحرارية فى نصيب الفرد = ٤٠

المقادير

٤٠٠ جرام طماطم قطع رفيعة - ٢ جزرة كبيرة مبشورة -١ بصلة صغيرة حلقات رفيعة - ذرة زعتر - ذرة جوزة الطيب - ورقة لورا . نصف ملعقة صغيرة سكر - ٣٠ سنتيلتر شوربة (١,٥ كوب متوسط) لحم أو فراخ - ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى للتجميل

الطريقة :

* توضع الطماطم فى إناء ويضاف إليها الجزر والبصل والشوربة والزعتر وبقيه المواد . عندما يغلى الخليط يقلب ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالى نصف ساعة .

* تصب الشوربة فى الإناء الخاص ويرش البقدونس على الوجه وتقدم ساخنة .

***



لعدد ٤ أفرادعدد السعورات فى نصيب الفرد = ٧٥

المقادير :

ثلث كيلو بصل حلقات - ٩٠ سنتيلتر (حوالى ٤,٥ كوب متوسط) شوربة لحم - ملح وفلفل .

٢ شريحة عيش أفرنجى - ٥٠ جرام جبنة جروبير مبشورة (أو رومى) .

الطريقة :

* توضع الشوربة والبصل فى إناء على النار . عندما تغلى الشوربة يغطى الإناء ويترك يغلى على نار هادئة حوالى ثلث ساعة . يضاف الملح والفلفل .

* يحمص العيش ويقطع إلى نصفين . تصب الشوربة فى ٤ أطباق فرن صغيرة ويوضع فى وسط كل طبق قطعة عيش يرش عليها الجبن المبشور وتوضع الأطباق فى الفرن تحت الشواية حتى تسيح الجبنه .

* تقدم ساخنه على الفور

***



لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية : ٨٨

المقادير :

عظام دجاجة - ١ لتر ماء (حوالى٥ كوب متوسط) - ٤ فروع كرفس قطع - ١ بصلة كبيرة مبشورة - ١ ورقة لورا - ملح وفلفل .

الطريقة

* توضع جميع المواد فى إناء كبير وتترك لتغلى مع نزع الريم .
* يغطى الإناء ويترك يغلى على نار هادئة مدة ساعتين .
* تصفى الشوربة وتوضع فى الثلاجة حوالى ثلاث ساعات ثم تنزع طبقة الدسم التى تتكون على وجه الشوربة .

شوربة اللحم : تستبدل عظام الدجاجة بعظام اللحم البتلو أو البقرى أو الشمبرى .

ملحوظة : يمكن استخدام هذه الشوربة لعمل الشوربات المنوعة مثل شوربة الخضار أو الطماطم أو غيرها .

***



لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٦٨

المقادير :

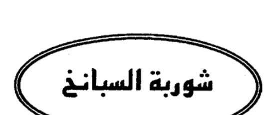
.نصف كيلو رءوس وزعانف سمك - ٣ كوب ماء - ١ بصلة كبيرة مبشورة .

٢ فرع كرفس قطع صغيرة- ٢ جزرة متوسطة قطع رفيعة -١ ورقة لورا - ملح وفلفل .

الطريقة

* توضع جميع المواد فى إناء كبير وتترك لتغلى وينزع الريم .
* يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالى نصف ساعة .
* يصفى السائل ويترك فى الثلاجة لحين استخدامه .

***



لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٠

المقادير

٣٥٠ جرام سبانخ مغسولة (حوالى ثلث كيلو). ١لتر شوربة دجاج (حوالى ٥ كوب ماء) - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ملح وفلفل.

الطريقة

* توضع جميع المواد فى إناء وتترك حتى تغلى ثم يغطى الإناء ويترك يغلى على نار هادئة حتى تنضج السبانخ تماما .

* يترك الخليط ليبرد قليلا ثم يصفى فى الخلاط .

* يعاد تسخين الشوربة وتقدم .

***



لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية ١٢٠

المقادير

ربع كيلو بسلة مقشرة - ١
ونصف كوب شوربة دجاج أو ١
ونصف كوب ماء و٢ مكعب
مرقة دجاج .

ربع كيلو جبنة بيضاء - ملح
وفلفل .

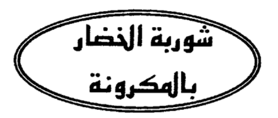
الطريقة :

* توضع البسلة فى إناء مع الشوربة وتترك حتى تغلى ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج البسلة تماما .

*تترك البسلة لتبرد قليلا ثم تصفى فى الخلاط مع الجبنة البيضاء .

*يعاد تسخين الشوربة فى الإناء ويعدل التتبيل وتترك تغلى حوالى دقيقة واحدة على نار هادئة ثم تقدم .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية ١٤٠

المقادير

نصف كيلو خضار مشكل مقطع إلى مكعبات صغيرة (جزر- بصل - كوسه - كرفس) - ١٠٠ جرام كرنب شرائح رفيعه - فص ثوم مدقوق (اختيارى) .

- ٢ ونصف كوب شوربة لحم أو فراخ - ١ ونصف كوب عصير طماطم - ١٠٠ جرام مكرونه صغيرة للشوربة (لسان العصفور) مثلا - ملح وفلفل .

الطريقة

* توضع جميع الخضروات فى إناء مع الشوربة وعصير الطماطم .

* تترك على النار حتى تغلى ثم تضاف المكرونه وتترك الشوربة لتغلى على نار هادئة حوالى ثلث ساعة .يضاف الملح والفلفل والثوم أثناء النضج .

* تقدم الشوربة ساخنة .

***



لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٠٠

المقادير

١ كرنبيطه صغيرة - ٢ حبة بطاطس متوسطة حلقات رفيعة - ٥ كوب شوربة دجاج . ٢ ملعقة متوسطة لبن بدرة منزوع الدسم ذرة جوزة الطيب - ملح وفلفل .

الطريقة :

* تنزع زهور الكرنبيط وتوضع فى إناء مع حلقات البطاطس والشوربة وتترك حتى تغلى ثم يغطى الإناء ويترك حوالى ثلث ساعة على نار هادئة حتى تنضج الخضروات .

* تترك الشوربة لتبرد قليلا ثم تصفى فى الخلاط ويضاف إليها اللبن البدرة والملح والفلفل .ترش جوزة الطيب على الوجه .وتقدم ساخنة.

***



شوربة الليمون

لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٤٠

المقادير

١ لتر شوربة فراخ أو لتر ماء مغلى (٥كوب) و٢ مكعب مرقة دجاج . ١ بيضه - ٦ ملاعق كبيرة عصير ليمون - فلفل أسود .

الطريقة :

* توضع الشوربة فى إناء وترفع على النار حتى تغلى أو يذوب ٢ مكعب مرقة فى لتر ماء مغلى .

* تضرب البيضة مع عصير الليمون ويضاف الفلفل الأسود .

* ترفع الشوربة من على النار بضع دقائق ويضاف خليط البيض والليمون مع الضرب برقه .

* تعاد الشوربة إلى النار الهادئة حتى يغلظ القوام قليلا مع مراعاة عدم تركها تغلى .

***

الباب الثانى

السلطات والمشهيات



لأربع أفراد عدد السعورات الحرارية فى نصيب الفرد = ٣٠

المقادير

نصف خيارة - ١ علبة زبادى منزوع الدسم (١٥٠ جرام) .
٢ فص ثوم مدقوق .
ملح وفلفل .

الطريقة :

* يقشر الخيار ويقطع مكعبات رفيعة .
* يخلط الخيار مع الزبادى والثوم والملح والفلفل ويقدم

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٤٥

المقادير

ربع كيلو كرنب - ١ بصلة صغيرة شرائح - نصف قرن فلفل رومى أخضر- نصف قرن فلفل رومى أحمر - ١ جزرة كبيرة - ٢ ملعقة كبيرة زبيب . ٦ ملاعق كبيرة زبادى بدون دسم - ١ ملعقة كبيرة صلصة الخل الخفيفة (انظر الصلصات) - ملح وفلفل - بقدونس مفرى للزينة .

الطريقة :

* يقطع الكرنب إلى شرائح رفيعه وكذلك الفلفل الرومى .
* تبشر الجزرة .
* يخلط الكرنب والبصل والفلفل والجزر والزبيب فى إناء .
* يخلط الزبادى مع صلصة الخل ويضاف الملح والفلفل وتصب على الخضروات وتخلط برقه .
* يرش البقدونس على الوجه وتقدم .



سلطة السبانخ

لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٥٥

المقادير

١ كيلو سبانخ طازج - ١ علبة زبادى منزوع الدسم (١٥٠ جرام) .

٦ فصوص ثوم مدقوق - ملح وفلفل .

الطريقة :

* تنظف أوراق السبانخ وتوضع فى إناء ويغطى ويرفع على نار هادئة حتى تنضج السبانخ بدون أضافة الماء ثم تنشل وتترك لتبرد .
* يخلط الزبادى بالثوم ثم يخلط بالسبانخ ويضاف الملح والفلفل .
* يقدم السبانخ فى طبق السلطة .

***



لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٥٠

المقادير

نصف كرنبيطة صغيرة - ثُمن ك
جزر حلقات - ثُمن ك
فاصوليا خضراء - ١ فرع كرفس
ثُمن ك - حبوب ذرة (علبة)
(يمكن الأستغناء عنه حسب
الرغبة) .
٤ ملاعق كبيرة زبادى
منزوع الدسم - نصف ملعقة
صغيرة عصير ليمون - ملح
وفلفل - بقدونس مفرى للزينة .

الطريقة :

* تنزع زهور الكرنبيط . تغلى كمية من الماء والملح ويوضع فيها زهور الكرنبيط وحلقات الجزر والفاصوليا لمدة ٥ دقائق ثم تنشل الخضروات وتترك لتبرد .
* يخلط الكرنبيط والجزر والفاصوليا والذرة والكرفس بعد تقطيعه رفيعا.

* تخلط مواد الصلصة (الزبادى + عصير الليمون -. ويضاف الملح والفلفل وتصب على الخضروات وتخلط ويرش البقدونس على الوجه وتقدم.

***





لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٥

المقادير :

١ خسة صغيرة – ١٠٠ جرام
سبانخ منظفة (أوراق) –
نصف وحدة شكوريا – نصف
خيارة – بضعة فصوص ثوم
مدقوق – صلصة الليمون (انظر
الصلصات) .

الطريقة

* ترص بضعة أوراق من الخس فى طبق التقديم وتقطع بقيه الأوراق إلى شرائح . تقطع أوراق السبانخ وكذلك الشيكوريا إلى شرائح . وترص فوق أوراق الخس .

* يقطع الخيار إلى حلقات رفيعة وترص فوق الخضروات .

* يخلط الثوم بصلصة الليمون ويرش فوق الخضروات ويقدم .

***



لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٥

المقادير :

ربع كيلو فاصوليا خضراء - ٤ حبات طماطم كبيرة مقشرة - ١ قرن فلفل رومى أحمر شرائح رفيعة - ١ ملعقة كبيرة ريحان أو نعناع أخضر مفرى - صلصة ليمون (انظر الصلصات) .

الطريقة

* تغلى كمية من الماء والملح وتسلق فيها الفاصوليا من ١٠-١٥ دقيقة ثم تنشل وتصفى وتترك لتبرد .

*تقطع الطماطم إلى شرائح . وتقطع الفاصوليا إلى نصفين وتخلط مع الطماطم والفلفل . يرش النعناع أو الريحان وصلصة الليمون وتقدم .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية ٢٠٨ وتقدم كطبق أساسى .

المقادير :

١٠٠ جرام مكرونة على شكل أصداف أو شكل آخر - ١٠٠ جرام تونة (علبة تونة صغيرة) ٤ حبات طماطم مقشرة

- ١ بصلة متوسطة مقشرة ومفرومة - ١ ملعقة صغيرة زعتر - صلصة زبادى بالليمون (انظر الصلصات) .

الطريقة

* تسلق المكرونة فى الماء والملح مدة عشر دقائق ثم تصفى وتترك لتبرد.

* تصفى التونة من السائل وتقطع إلى قطع صغيرة .

* تقطع الطماطم حلقات سميكة .

* تخلط قطع التونة مع المكرونة والطماطم والبصل ويرش الزعتر والصلصة وتقدم .

***



لأربع أفراد ونصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٠٠ ويقدم كطبق أساسى .

المقادير :

١ خسة صغيرة – نصف خيارة مقشرة – ٤ حبات طماطم مقشرة – ١ علبة صغيرة أنشوجة (٥٠ جرام)

– ١ ملعقة كبيرة ريحان أو نعناع أخضر مفرى – ربع كيلو جبنة (فيتا) – صلصة الليمون (انظر الصلصات) .

الطريقة

* تقطع الخسة إلى شرائح وترص فى طبق غويط .
* تقطع الخيارة إلى أصابع رفيعة وترص فوق الخس .
* تقطع الطماطم حلقات وترص حول الطبق .
* تصفى الأنشوجة وتقطع صغيرا وتوزع على السلطة الخضراء ويرش الريحان أو النعناع . تقطع الجبنه مكعبات وترص فوق السلطة .
* تقدم مع صلصة الليمون .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٧٠

المقادير :

٤ حبات طماطم مقشرة - ١ علبة أنشوجة صغيرة (٥٠ جرام) -

١ قرن فلفل رومى أحمر شرائح رفيعة - صلصة الليمون (انظر الصلصات) .

الطريقة

* تقطع الطماطم حلقات رفيعة .
* تصفى شرائح الأنشوجة .
* ترص الطماطم فى طبق السلطة وفوقها شرائح الفلفل وفوقها شرائح الأنشوجة بشكل جميل .
* تقدم مع صلصة الليمون .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٣٠

المقادير :

بعض أوراق الخس - ٣ حبات بطاطس متوسطة - ربع كيلو فاصوليا خضراء - ٤ حبات طماطم مقشرة - ٢ بيضة مسلوقة جامدة -

١ علبة تونة متوسطة (٢٣٠ جرام) - ١ علبة أنشوجة صغيرة (٥٠ جرام) - صلصة الليمون (انظر الصلصات) .

الطريقة

* يرص ورق الخس فى طبق التقديم .
* تسلق البطاطس فى الماءوالملح ثم تقشر وتترك لتبرد وتقطع مكعبات.
* تسلق الفاصوليا فى الماء المغلى والملح من ١٠-١٥ دقيقة ثم تصفى وتقطع .
* تقطع الطماطم وكذلك البيض إلى قطع كبيرة .
* تصفى التونة وتقطع وكذلك الأنشوجة .

* تخلط جميع المواد وتوضع فوق ورق الخس وتقدم مع صلصة الليمون..

* تقدم كطبق أساسى .

***





لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية : ٨٥

المقادير :

٣ حبات بنجر طازج مقشر ومبشور - ١ خيارة مقشرة ومقطعة شرائح رفيعة - ١ ملعقة صغيرة مستردة - ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ١ ملعقة كبيرة أعشاب طازجة مفرية (بقدونس ، شبت ، كرفس ... الخ - ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو ذرة.

الطريقة

* يخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون والمستردة ويصب فوق البنجر

* ترص شرائح الخيار حول طبق التقديم ويوضع البنجر فى الوسط ويرش فوقه الأعشاب المفريه ويقدم .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٢٠

المقادير :

١ حزمة جرجير - ١ خيارة
مقشرة ومقطعة شرائح رفيعة -
٤ بيضات مسلوقة جامدة
شرائح رفيعة - بضعة فصوص
ثوم مدقوق - ١ ونصف كوب
زبادى منزوع الدسم - ١ ملعقة
كبيرة عصير ليمون - ١ ملعقة
صغيرة مستردة - ملح وفلفل .

الطريقة

* يرص الجرجير فى طبق التقديم وفوقه شرائح الخيار .
* يخلط البيض بالثوم ويوضع فى وسط الطبق .
* تخلط جميع مواد الصلصة وتصب على السلطة وتقدم .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٩٠

المقادير :

بضعة أوراق خس - نصف كيلو
قلوب خرشوف مسلوقة ومقطعة
شرائح رفيعة - ٤ بيضات
مسلوقة وجامدة - ١ ملعقة
كبيرة خل - ذرة جوزة الطيب أو
فلفل أسود حسب الرغبة -
صلصة ليمون (انظر
الصلصات) .

الطريقة

* يرص ورق الخس فى طبق التقديم ويوضع فوقه شرائح الخرشوف ويرش عليها الخل والفلفل الأسود .

* يفرى صفار البيض وكذلك البياض ويرش على الخرشوف ويقدم مع صلصة الليمون .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٤٦

المقادير :

١٠٠ جرام أرز - ورق خس - ١ خيارة مقشرة حلقات - ٤ حبات طماطم حلقات سميكه - نصف كيلو جمبرى مسلوق ومقشر - عصير وبشر ليمونه كبيرة - ذرة شطه أو فلفل أحمر.

الطريقة

* يسلق الأرز فى الماء والملح من ١٠-١٥ دقيقة ثم ينشل ويترك ليبرد .

* يرص ورق الخس فى طبق التقديم مع الخيار والطماطم .

* يخلط الأرز مع الجمبرى وبشر وعصير الليمون والشطة أو الفلفل الأحمر ويوضع الخليط وسط الطبق ويرش عليه عصير ليمون .

* ملحوظة : يمكن أضافه ٥٠ جرام بسلة مسلوقه(تصبح عدد السعورات الحرارية ٢٧٠) .

***



لأربع أفراد عدد السعورات الحرارية = ٢٥٠

المقادير :

٣٥٠ جرام لحم فراخ أو لحم بتلو ناضج (مسلوق) - ٨ حبات طماطم - قلب شمر منظف ومقطع قطعا كبيرة - ورق خس - ١ علبة صغيرة أنشوجة (٥٠ جرام) - صلصة ليمون (انظر الصلصات) .

الطريقة

* يقطع اللحم مكعبات . تقطع ٤ حبات طماطم قطعا كبيرة وتخلط مع اللحم والشمر .

* يرص ورق الخس فى طبق التقديم وفوقه بقيه الطماطم مقطعة حلقات .

* يوضع خليط اللحم فى وسط الطبق ويزين بشرائح الأنشوجة ويقدم مع صلصة الليمون .

***

الباب الثالث





٢ ملعقة صغيرة = ٣٥ سعر حرارى

المقادير :

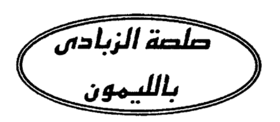
ثلاث أرباع كوب زيت زيتون أو ذرة - ١ ملعقة كبيرة خل - ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون -

١ ملعقة صغيرة مستردة - بشر ليمونه - ملح وفلفل .

الطريقة

* تخلط جميع المواد فى إناء . أو توضع فى زجاجه وترج حتى تختلط جيدا .

***



نصف المقدار المذكور = ٣٥ سعر حرارى

المقادير :

ثلاثة أرباع كوب زبادى منزوع الدسم - ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ٢ ملعقة صغيرة أعشاب طازجة مفرية . نعناع أو ريحان) - ملح وفلفل .

الطريقة

* يخلط الزبادى مع عصير الليمون والأعشاب حسب الرغبه ويضاف الملح والفلفل .

* يترك الخليط حوالى ساعة فى الثلاجة قبل تقديمه .

***



٢ ملعقة صغيرة = ٣٥ سعر حرارى .

المقادير

- ١ ملعقة صغيرة ملح – ملعقة صغيرة كارى
- ٤ ملاعق كبيرة خل –
- ٤ ملاعق كبيرة زيت عباد الشمس أو زيت ذرة .

الطريقة

* تخلط جميع المواد فى إناء أو ترج جيدا فى زجاجة حتى تختلط تماما..

* وهذه الصلصة تناسب الجمبرى أو السمك .

***



نصف المقدار المذكور = ٥٤ سعر حرارى .

المقادير

١ وربع كوب عصير طماطم - ١ وربع كوب خل - ٥٠ جرام بصل مقشر ومبشور (بصلة متوسطة)

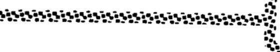
٢ ملعقة صغيرة نعناع مفرى - ملح وفلفل - ملعقة صغيرة زيت.

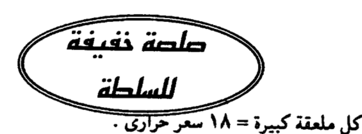
الطريقة

* توضع جميع المواد فى إناء ويرفع على النار حتى يغلى ثم يغطى الإناء ويترك يغلى على نار هادئة مدة ساعة حتى يغلظ قوام الصلصة ثم يعدل التتبيل حسب الرغبة . يمكن حفظ الصلصة فى زجاجة مغلقة فى الثلاجة حوالى أسبوع .

* وتقدم مع المكرونه الأسباجتى والسمك .

***





كل ملعقة كبيرة = ١٨ سعر حراري .

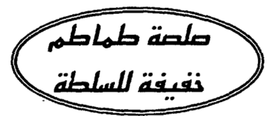
المقادير :

١ ملعقة كبيرة زيت ذرة - ملعقة صغيرة خل .
عصير ليمونة - ملح وفلفل ربع ملعقة مستردة

الطريقة

* توضع جميع المواد في زجاجة تغلق وترج جيدا حتى يختلط تماما .

***



كل ملعقة كبيرة = ٥ سعر حرارى

المقادير

ثلاثة أرباع كوب عصير طماطم - ثلاثة أرباع كوب خل - نصف ملعقة صغيرة بصل مبشور -

ربع ملعقة صغيرة مستردة - نصف ملعقة صغيرة بقدونس مفرى - ملح وفلفل وذرة سكر .

الطريقة :

توضع جميع المواد فى زجاجة تغلق وترج جيدا حتى تختلط المواد تماما.

***

الباب الرابع

الطيور



لعدد ٤ أفراد عدد السعورات الحرارية فى نصيب الفرد = ٢٤٠

المقادير :

فرع كرفس قطع رفيعة .
١ونصف كوب شوربة فراخ .
نصف ملعقة كبيرة زبدة .
١ ملعقة كبيرة دقيق .
٤أفخاد فراخ منزوعة الجلد .
١ بشر وعصير ليمونة كبيرة
١ بصلة صغيرة مبشورة .
ملح وفلفل - حلقات ليمون وجرجير للتجميل . .

الطريقة

* توضع قطع الدجاج فى إناء ويضاف إليها بشر وعصير الليمون والبصل والكرفس والملح والفلفل وتصب عليها الشوربة . يغطى الإناء ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حوالى ساعة حتى يتم النضج .

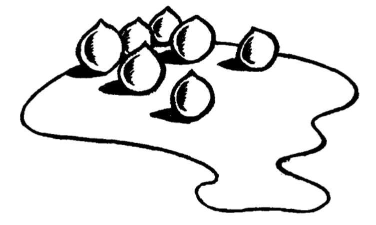
* تنشل قطع الدجاج ويحتفظ بها ساخنة وتصفى الشوربة فى المصفاه .

* تسيح قطعة الزبدة ويضاف إليها الدقيق شيئا فشيئا وتقلب على النار الهادئة مدة دقيقة ثم ترفع من على النار ويضاف إليها شوربة

النضج وتعاد إلى النار الهادئة وتقلب حتى يغلظ القوام . يعدل التتبيل حسب الرغبة ويصب على الدجاج .

* يزين الطبق بالجرجير وحلقات الليمون ويقدم .

***





لعدد ٤ أفراد عدد السعورات الحرارية فى نصيب الفرد = ١٩٠

المقادير :

دجاجة وزن ١ ونصف كيلو - ٣ حبات كوسة حلقات - ٤ حبات طماطم مقشرة قطع صغيرة -٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم مركز - ١ونصف كوب شوربة فراخ - ١ حبة باذنجان متوسطة مقطعة حلقات - نصف ملعقة ملح - ١ بصلة متوسطة حلقات - ٦ فصوص ثوم مدقوق - بقدونس مفرى - ذرة سكر - ملح وفلفل.

الطريقة

* توضع حلقات الباذنجان فى طبق ويرش عليها الملح وتترك حوالى ساعة ثم تشطف بالماء الجارى وتصفى .

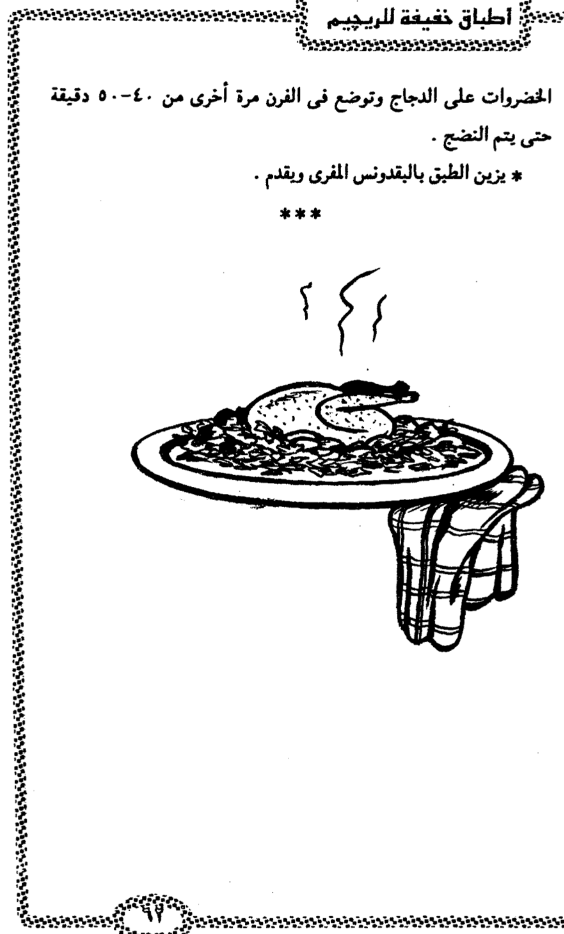
* تقطع الدجاجة ٨ قطع وينزع عنها الجلد وتوضع فى إناء بدون غطاء يسخن الفرن متوسط الحرارة وتوضع فيه قطع الدجاج حوالى نصف ساعة .

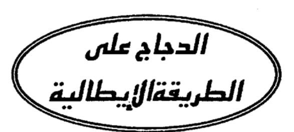
* يوضع الباذنجان فى إناء مع بقية المواد .. ويضاف الملح والفلفل ويوضع الإناء على نار هادئة حوالى عشر دقائق حتى يغلى ثم تصب

الخضروات على الدجاج وتوضع فى الفرن مرة أخرى من ٤٠-٥٠ دقيقة حتى يتم النضج .

* يزين الطبق بالبقدونس المفرى ويقدم .

***





لعدد أربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٧٠

المقادير :

٤ صدور دجاج منزوع الجلد . ملح وفلفل - بقدونس مفرى ذرة سكر -٥٠ جرام(٤ شرائح)لحم بدون دهن- نصف كوب شوربة فراخ -١ قرن فلفل رومى أحمر حلقات -٤٠ جرام بقسمات ناعم (٢ملعقة كبيرة) -٥٠ جرام جبنة جروبير أو رومى مبشور (حوالى٢ملعقة كبيرة) -١ بصلة صغيرة مبشورة -٢ ملعقة صغيرة بقدونس قطع رفيعة ملح وفلفل- حزمة جرجير صغيرة للزينة .

الطريقة

* تخلط جميع مواد الحشو وتتبل بالملح والفلفل ثم توضع داخل صدور الفراخ ، ويضغط عليها جيدا لتلتصق ثم توضع شريحة لحم فوق كل صدر محشى .

* ترص صدور الفراخ فى طبق الفرن وتصب عليها الشوربة ويضاف

قرن الفلفل ويغطى الطبق ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حوالى ساعة حتى يتم النضج مع أضافه كميه من الشوربة أو الماء إذا احتاج الأمر لأتمام النضج .

* يزين الطبق بورق الجرجير ويقدم .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٥٧

المقادير :

الحشو : ربع كيلو عش الغراب مفروم -١٠٠ جرام بصل مفرى- ملعقة كبيرة عصير طماطم مركز.

٥٠ جرام لبابة عيش (شريحة) . ملعقة صغيرة بقدونس مفرى . ١ بيضه مضروبة -ملح وفلفل- ٢ دجاجة صغيرة

الطريقة

* تخلط جميع مواد الحشو ويحشى به الدجاج .
* توضع قطعة زبدة صغيرة فوق كل دجاجة وتلف فى ورقة المنيوم .
* يسخن الفرن الحامى وتوضع ورقة الدجاج حوالى ساعة حتى ينضج
* تفتح ورقة الألمنيوم حوالى عشر دقائق قبل النضج ليحمر الدجاج .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٠٠

المقادير :

٤ دجاجات صغيرة -٤ ليمونات ٤ قطع زبده صغيرة . كبيرة -١ ملعقة كبيرة بقدونس ملح وفلفل . مفرى .

الطريقة

* يوضع الدجاج فوق ورقة ألمنيوم كبيره .

* تقطع كل ليمونة إلى نصفين ويعصر نصف ليمونة فوق كل دجاجة تقطع أنصاف الليمون المتبقية إلى نصفين ويحشى كل ديك بقطعتين ليمون .

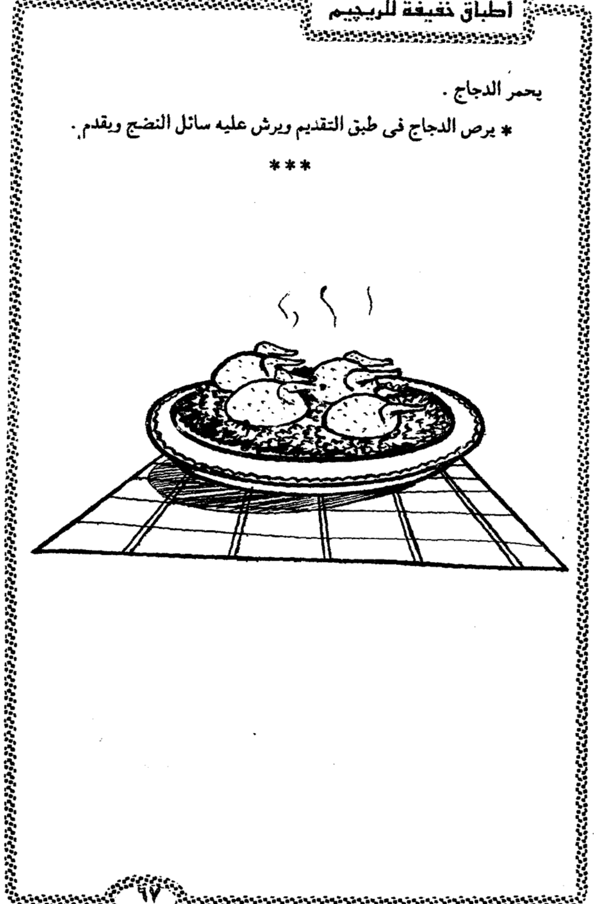
* يوزع البقدونس على الدجاج ويرش بالملح والفلفل وتوضع قطعة زبد فوق كل دجاجة ثم يلف الدجاج جيدا فى ورقة الألمنيوم .

* يسخن الفرن متوسط الحرارة وتوضع فيه ورقة الدجاج حوالى نصف ساعة . تفتح الورقة الألمونيوم مدة عشرة دقائق قبل تمام النضج حتى

يحمر الدجاج .

* يرص الدجاج فى طبق التقديم ويرش عليه سائل النضج ويقدم .

***





لعدد ٤ أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢١٠

المقادير :

٤قطع دجاج(وزن ١٨٠ج
القطعة)منزوع الجلد - ثمن كيلو
عش الغراب -١ بصلة متوسطة
مفريه - نصف كوب خل -

نصف كوب عصير طماطم ٦
فصوص ثوم مدقوق -عصير
ليمون - ملح وفلفل - ملعقة
دقيق.

الطريقة

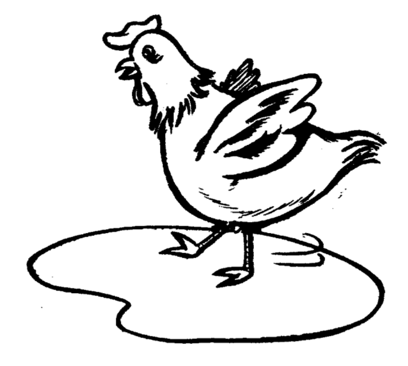
* تدعك قطع الدجاج بالثوم ثم تشوى مدة ٢٥ دقيقة مع تقليبها باستمرار ورشها بعصير الليمون .

* توضع مواد الصلصة فى إناء و ترفع على النار حوالى نصف ساعة وتتبل بالملح والفلفل .

* فى حالة الرغبة فى صلصة غليظه القوام يذاب الدقيق فى قليل من الماء ثم يصب فى الصلصة وتقلب على نار هادئة حتى يغلظ القوام ثم ترفع من على النار .

* ترص قطع الدجاج المشوى فى طبق التقديم وتصب فوقها الصلصة..

***





لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٠٠

المقادير :

١ دجاجة زنة ١ ونصف كيلو
١جزرة كبيرة مقشرة حلقات -١
بصلة كبيرة مقشرة - ملح وفلفل
١٠٠ جرام أرز -١ قرن فلفل
أحمر شرائح -١ ملعقة كبيرة خل
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو
ذرة - ملعقة كبيرة بقدونس
مفرى .

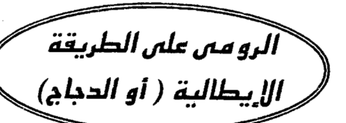
الطريقة :

* توضع الدجاجة فى إناء مع الجزر والبصل والملح والفلفل وتغطى بالماء وترفع على النار . عندما يغلى الماء تهدأ النار ويغطى الإناء ويترك حوالى ساعتين حتى تنضج الدجاجة مع مراعاة نزع الريم .

* يسلق الأرز فى الماء والملح حوالى ربع ساعة ثم ينشل ويخلط شرائح الفلفل ويضاف إليه الخل والزيت والملح والفلفل .

* يغرف الأرز فى طبق التقديم ويزين بالبقدونس . تنشل الدجاجة وينزع عنها الجلد وتقطع وتقدم بجانب الأرز .

***



الرومى على الطريقة الإيطالية (أو الدجاج)

لأربع أفراد نصيب الفرد من السعرات الحرارية = ٢٧٥

المقادير :

٣٥٠ جرام لحم رومى ناضج قطع رفيعة - نصف ملعقة كبيرة زبده -١ بصلة متوسطة حلقات- ٧٥ جرام عش الغراب قطع رفيعة - ١ ملعقة كبيرة دقيق - ذرة جنزبيل وذرة جوزة الطيب - ثلاثة أرباع كوب شوربة فراخ - ثلاثة أرباع كوب لبن منزوع الدسم- حوالى ١٥ حبة لوز شرائح محمصة - ملح وفلفل .

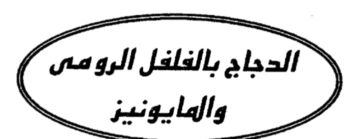
الطريقة

* تسيح الزبدة ويشوح فيها البصل وعش الغراب ثم يضاف الدقيق وجوزة الطيب والجنزبيل ويقلب على نار هادئة حوالى دقيقة ثم يضاف اللبن والشوربة شيئا فشيئا ويقلب حتى يغلى ثم تضاف شرائح اللحم والملح والفلفل .

* يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالى ٢٠ دقيقة .

* يصب الخليط فى طبق التقديم ويرص فوقه شرائح اللوز المحمص .

* تقدم معه السلطة وكمية صغيرة جدا من المكرونة .



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٧٥

المقادير :

٣٥٠ جرام لحم دجاج ناضج -١ قرن فلفل رومى كبير أحمر شرائح -١ قرن فلفل رومى كبير أخضر شرائح .

٢ ملعقة كبيرة صلصة مايونيز (ذات سعورات قليلة تباع فى السوبر ماركت) .

الطريقة

* يقطع لحم الدجاج إلى شرائح .
* تخلط شرائح الدجاج مع شرائح الفلفل الرومى والمايونيز .
* تقدم مع السلطة الخضراء .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٣٠

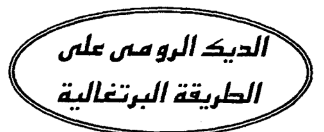
المقادير :

٤ قطع دجاج (ربع كيلو وزن كل قطعة) منزوع الجلد- ١بصلة متوسطة حلقات كبيرة – ٤ فروع كرفس قطع كبيرة -٤ جزرات مقشرة قطع كبيرة -١ونصف كوب شوربة دجاج – ملح وفلفل

الطريقة

* توضع نصف كمية الخضروات فى إناء وترص فوقها الدجاج ثم تغطى ببقية الخضروات .
* يرش الملح والفلفل وتصب الشوربة على الدجاج ويرفع الإناء على النار حتى يغلى مع نزع الريم .
* يغطى الإناء ويوضع فى فرن متوسط الحرارة مدة ١ونصف ساعة حتى ينضج .
* تنزع طبقه الدهن ويقدم .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٦٠

المقادير :

٤ صدور ديك رومى (أو دجاج) زنة ١٠٠ جرام كل قطعة ومنزوع الجلد - ٨ فصوص ثوم مدقوق - ٢ حبة طماطم قطع كبيرة -١جزرة مقشرة حلقات رفيعة - ١ بصلة متوسطة مبشورة-ملح وفلفل .

الطريقة

* توضع كل قطعة رومى على ورقة ألمنيوم ويرش فوقها الثوم المدقوق وقطع الطماطم والجزر والبصل والملح والفلفل .

* تلف كل قطعة جيدا فى ورق الألمنيوم وتوضع فى فرن حامى حوالى نصف ساعة حتى تنضج

* تقدم مع السلطة الخضراء أو مع حبة الطماطم .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢١٠+٩٠ سعر حرارى لكل ٧٥ جرام أرز مسلوق .

المقادير :

١ ملعقة كبيرة زيت ذرة أو زيت عباد الشمس - ملعقة كبيرة كارى . ٣٥٠ جرام (حوالى ثلث كيلو)قطع ديك رومى - ١ معكب مرقة مهروس - ٢ وربع كوب ماء - ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون - نصف ملعقة كبيرة دقيق (اختيارى) - ١٠٠ جرام بصل حلقات .

الطريقة

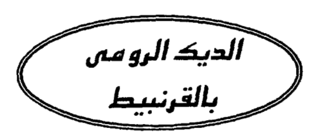
* يشوح البصل فى الزيت على نار هادئة بضعة دقائق ثم يضاف إليه الكارى ويقلب بضعة دقائق .
* تضاف قطع الديك الرومى إلى الكارى وتقلب حتى يصفر لونها ثم يضاف مكعب المرقة والماء وعصير الليمون ويترك يغلى على النار الهادئة مدة نصف ساعة ثم تنزع طبقة الدهن .

* فى حالة الرغبة فى صلصة غليظة القوام يذاب الدقيق فى قليل من الماء ويضاف إلى الإناء ويقلب حتى يغلظ القوام .

* يسلق الأرز فى الماء والملح ثم ينشل ويصب فى طبق التقديم ويوضع فى وسطه قطع الديك الرومى .

ملحوظة : (يمكن استبدال الرومى بقطع الفراخ) .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٤٠

المقادير :

٤ صدور ديك رومى وزنها الأجمالى ٤٥٠ جرام -٤٥٠ جرام قرنبيط - ملح .
للصلصة : نصف ملعقة كبيرة زبده -٤ فصوص ثوم مقشر (اختيارى)-١ملعقة كبيرة دقيق ١ ونصف كوب لبن منزوع الدسم-١ ونصف كوب شوربة دجاج - ملعقة كبيرة جبنة مبشورة - ورقة لورا- ملح .

الطريقة

* تشوى صدور الرومى تحت شواية الفرن مدة ربع ساعة .

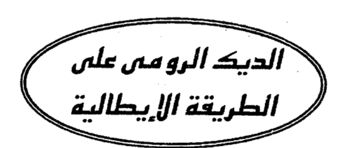
* فى هذه الأثناء تسلق قطع القرنبيط فى الماء والملح مدة ١٢ دقيقة ثم تنشل وترص فى طبق التقديم وفوقها قطع الرومى المشوية وتحفظ ساخنة .

* تعد الصلصة : تسيح الزبدة فى إناء ويشوح فيها فصوص الثوم بضعة ثوان ثم يضاف الدقيق ويقلب على النار الهادئة مدة دقيقتين ثم

ينشل الثوم ويضاف اللبن والشوربة وورقة اللورا ويقلب حتى يغلظ القوام . تنشل ورقة اللورا .

* تصب الصلصة على صدور الرومى وترش الجبنة المبشورة ويوضع الطبق تحت شواية الفرن بضعة دقائق حتى يحمر الوجه قليلا .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٢٥

المقادير :

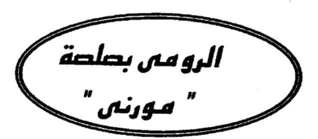
٣٥٠ جرام لحم رومى ناضج (حوالى ثلث كيلو) .
١٠٠ جرام مكرونة عقل أو أصابع - ١ علبة قلوب خرشوف (حوالى ربع كيلو) .
٢ ملعقة صغيرة زعتر طازج مفرى أو ملعقة صغيرة مسحوق الزعتر - ملح وفلفل .

الطريقة

* يقطع لحم الرومى شرائح .

* تسلق المكرونة فى الماء والملح مدة عشر دقائق ثم تصفى وتعاد للأناء ويضاف إليها لحم الرومى وقلوب الخرشوف والزعتر ويسخن الخليط قليلا على النار الهادئة ويعدل التتبيل ويقدم ساخنا .

***



لأربع أفراد نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٢٥

المقادير :

ربع كيلو لحم صدور رومى - ١ونصف كوب لبن منزوع الدسم. عصير ليمون - نصف ملعقة زبدة - ١ ملعقة كبيرة دقيق - ٢ ملعقة كبيرة جبنة مبشورة - ملح وفلفل .

الطريقة

* يشوى لحم الرومى مدة ثلث ساعة مع رشه بعصير الليمون وتقليبه من وقت لآخر .

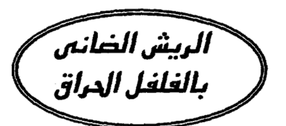
* تسيح الزبدة فى إناء ويضاف إليها الدقيق ويقلب مدة دقيقتين على النار الهادئة ثم يرفع من على النار ويضاف إليه اللبن البارد مع التقليب المستمر ثم يوضع مرة أخرى على النار الهادئة مع التقليب .

* تضاف الجبنه المبشورة والملح والفلفل ويقلب حتى يسيح الجبن .

* يقطع لحم الرومى قطعا صغيرة ويوضع فى طبق التقديم وتصب فوقه الصلصة ويقدم مع السلطة .

الباب الخامس





لأربع أفراد - نصيب الفرد السعورات الحرارية = ٢٤٠

المقادير :

٤ ريش ضانى - ١ بصلة حلقات رفيعة - ١ علبة زبادى منزوع الدسم - ١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حراق - للتبيل :١ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ربع ملعقة صغيرة سكر رشة زعتر (اختيارى) - ملح وفلفل - للزينة : رشه فلفل أحمر حراق - بقدونس .

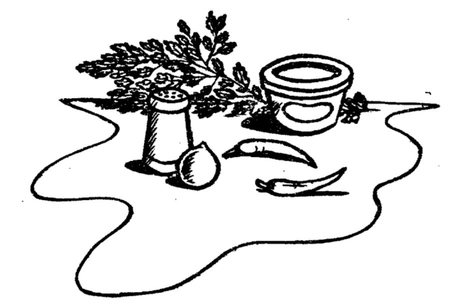
الطريقة :

* تخلط مواد التتبيل - ينزع الدهن من الريش وتتبل وتترك ساعتين أو ثلاثة لتمتص التتبيل ثم تنشل وتجفف وتوضع فى طبق الفرن ويرش فوقها البصل وتغطى بورقة ألمنيوم وتوضع فى فرن متوسط الحرارة مدة ساعة .

* يخلط الزبادى بالفلفل الأحمر الحراق ويصب فوق اللحم ويترك ربع ساعة أخرى فى الفرن .

* عند التقديم يزين بفروع البقدونس ويرش قليل من الفلفل الأحمر على الوجه .

* * *





لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية =٣٧٥

المقادير :

ثلاثة أرباع كيلو صدر خروف مخلى من العظم - للحشوة : ثمن ك عش الغراب مفرى - ثمن ك جبن أبيض - ١ فرع كرفس كبير مفرى - بشر ليمونه - ملح وفلفل .

الطريقة :

* تخلط جميع مواد الحشو .

* يفرد اللحم على الرخامة أو على قطعة خشبية ويفرد فوقه الحشو على بعد ١سم من الأطراف ثم يلف اللحم على الحشو ويربط بالدوبارة .

* يوضع اللحم المحشى فى طبق الفرن ويغطى بورقة ألمنيوم ويوضع فى فرن هادئ الحرارة مدة ثلاث ساعات .

* تنزع الدوبارة ويوضع اللحم فى طبق التقديم وتقدم مع الخضروات .

***

اللحم على الطريقة الهنغارية بالزبادى

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية : ٢٢٥

المقادير :

نصف كيلو لحم بتلو مكعبات - ثلث ملعقة كبيرة زبدة - ١ بصلة حلقات - ٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حراق - ١ قرن فلفل رومى شرائح رفيعة - ٥٠ جرام عش الغراب شرائح - ١ ونصف كوب عصير طماطم - نصف كوب شوربة -ذرة سكر - ملح وفلفل- ذرة جوزة الطيب - ورقة لورا - ٤ ملاعق كبيرة زبادى منزوع الدسم - بقدونس مفرى .

الطريقة :

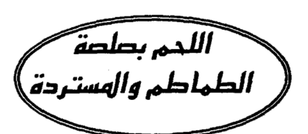
* يسيح الزبد فى الطاسة وتشوح فيه مكعبات اللحم مدة خمس دقائق ثم يضاف البصل ويقلب مع اللحم مدة دقيقتين ثم يضاف الفلفل الأحمر ويقلب مع الخليط مدة دقيقة واحدة .

* أخيرا يضاف عش الغراب والفلفل الرومى وعصير الطماطم والشوربة وذرة السكر والملح والفلفل وجوزة الطيب وورقة اللورا . يترك

الخليط على النار حتى يغلى فيقلب ثم يصب فى طبق الفرن ويوضع فى فرن متوسط الحرارة مدة ١ونصف ساعة .

* يضاف الزبادى قبل التقديم مباشرة ويرش البقدونس على الوجه .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد - من السعورات الحرارية = ٣٠٠

المقادير :

ثلاثة أرباع كيلو لحم مكعبات   ١ كوب صلصة طماطم - ١
-٤ فروع كرفس قطع رفيعه -   ملعقة صغيرة مستردة - ٢
٤ جزرات حلقات - ٤ حبات   مكعب مرقة مهروس - ملح
طماطم مقشرة ومفرومة .   وفلفل .

الطريقة :

* تخلط جميع المواد فى إناء يغطى ويوضع فى فرن هادئ الحرارة حوالى ساعتين وربع حتى يتم النضج .

* يضاف قليل من الماء أثناء النضج إذا لزم الأمر .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٠٠

المقادير :

نصف كيلو شرائح لحم رفيعة- نصف كوب زبادى منزوع الدسم-١ ملعقة صغيرة مستردة

-٢ بصلة كبيرة مبشورة - ثلاثة إرباع كوب شوربة لحم- ١٠٠ جرام عش الغراب -ملح وفلفل .

الطريقة :

* يخلط الزبادى مع المستردة ويضاف الملح والفلفل .

* يوضع البصل فى إناء وتضاف إليه الشوربة ويرفع مدة عشر دقائق على النار الهادئة ثم يضاف إليه عش الفراب وشرائح اللحم ترفع حرارة النار قليلا ويترك بضعة دقائق حتى ينضج .

* عند التقديم تضاف إليه صلصة الزبادى .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٥٠

المقادير :

٤٥٠ جرام لحم مكعبات -٢
بصلة مبشورة - ٢ فرع كرفس
قطع صغيرة - ٤ جزرات مبشورة
-١ ملعقة صغيرة بقدونس مفرى

- ٢ ونصف كوب ماء - ٢
مكعب مرقة مهروس- ١ ملعقة
صغيرة كارى - ملح وفلفل .

الطريقة :

توضع جميع المواد فى إناء وترفع على النار حتى تغلى ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالى ساعتين حتى يتم النضج مع نزع الريم كلما تكون .

* يترك الخليط ليبرد وينزع الدسم من الوجه ثم يعاد تسخينه ويعدل التتبيل ويقدم .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٢٠

المقادير :

٤ شرائح لحم بتلو رقيقة (١٨٠ج القطعة) -١ملعقة كبيرة عصير ليمون - ٤ ملاعق كبيرة صلصة طماطم -٣ ملاعق صغيرة فلفل أحمر حراق -١ ونصف كوب زبادى طبيعى بدون دسم - ملح وفلفل

الطريقة :

* يشوى اللحم حوالى٥دقائق من كل ناحية مع رشه بعصير الليمون.

* تخلط صلصة الطماطم مع الفلفل الحراق وبقيه عصير الليمون ويسخن الخليط على نار هادئة .

* ترفع الصلصة من على النار ويضاف إليها الزبادى والملح والفلفل..

* ترص شرائح اللحم فى طبق التقديم وتغطى بالصلصة .

***



اللحم البتلو بالثوم والطماطم

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٠٠

المقادير :

٤ شرائح لحم بتلو رفيعة (٨٠ ج الشريحة) - ٢ حبة طماطم مقشرة قطع صغيرة - ٨ فصوص ثوم مدقوق - ١ فرع كرفس قطع رفيعه - ملح وفلفل -

الطريقة :

* توضع كل شريحة لحم على ورقة ألمنيوم .
*تخلط قطع الطماطم مع الثوم والكرفس وتوزع على شرائح اللحم .
* يرش الملح والفلفل وتلف الشرائح فى ورق الألمنيوم جيدا .
* توضع أوراق الألمنيوم فى فرن حامى مدة ثلث ساعة تقدم ساخنة .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٣٠/ ١٠ جرام.

المقادير :

ثلاثة أرباع كيلو لحم قطعة واحدة رفيعة (فو فيليه) - ٢ شريحة عيش افرنجى - ٣ ملاعق كبيرة جبنة مبشورة (جروبير أو رومى) - ٢ ملعقة صغيرة أعشاب طازجة مفرية (بقدونس أو شبت أو..) -١ بصلة مبشوره- ملح وفلفل - ملعقة كبيرة زيت ذرة .

الطريقة :

* يغمس العيش فى الماء البارد ثم يعصر ويقطع إلى قطع صغيرة تخلط مع الجبنة المبشورة والأعشاب والبصل والملح والفلفل .

* يدهن اللحم بالزيت ويملح ثم يفرد فوقه خليط العيش ويلف اللحم حول الحشو ويربط بالدوبارة .

* يلف اللحم فى ورقة ألمنيوم ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حوالى ساعة حتى ينضج عند التقديم ينزع الدوبار ويقطع اللحم ترانشات ويقدم.

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٠٠

المقادير :

نصف كيلو كوسة حلقات رفيعة- ٤٥٠ جرام لحم بتلو شرائح أو مكعبات -٢ ملعقة كبيرة شوربة لحم - ٣ ملاعق كبيرة جبنة مبشورة جروبير أو رومى - ملح وفلفل .

الطريقة :

* يرش الملح على حلقات الكوسة وتترك حوالى ساعة ونصف ثم تشطف وتجفف .

* ترص طبقة من حلقات الكوسة فى طبق الفرن وفوقها طبقة من اللحم ثم تغطى بطبقة من الكوسة .

* يرش الملح والفلفل وجوزة الطيب والجبنه والشوربة .

* يسخن الفرن الحامى وتوضع فيه الكوسة حوالى ٤٠ دقيقة .

***

اللحم الضانى على الطريقة الشرقية

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٧٠

المقادير :

ثلاثة أرباع كيلو لحم ضانى مكعبات -١٠٠جرام بصل مبشور-٤ فصوص ثوم مدقوق- نصف كوب صلصة طماطم- نصف ملعقة صغيرة جوزة الطيب- ملح وفلفل- نصف ملعقةصغيرة كزبرة مطحونه - نصف كوب شوربة فراخ - ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون .

الطريقة :

* يوضع البصل فى إناء ويضاف إليه الثوم وصلصة الطماطم ويرفع على نار هادئة حتى يلين البصل .

* يضاف اللحم والتوابل والشوربة وعصير الليمون والملح والفلفل ويترك على النار حتى يغلى ثم يوضع الخليط فى طبق الفرن ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حوالى نصف ساعة حتى يتم النضج .

* ينزع الدسم ويقدم .

***

كفتة اللحم بصلصة الطماطم

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٣٠

المقادير :

نصف كيلو لحم مفروم بدون دهن -٥ فصوص ثوم مدقوق- ١ملعقة كبيرة بقدونس مفرى -ملح وفلفل -١ بيضة مضروبة للصلصة :٢ بصلة متوسطة مفريه -٤٠٠ جرام طماطم شرائح رفيعة أو مبشورة حسب الرغبة ١ملعقة كبيرة عصير طماطم مركز -ذرة سكر - ذرة جوزة الطيب بقدونس مفرى .

الطريقة :

* يخلط اللحم المفروم مع الثوم والبقدونس والملح والفلفل ثم تضاف البيضه ويخلط جيدا ثم يقسم الخليط إلى ٢٠ قطعة تشكل على شكل كور..

* توضع مواد الصلصة فى إناء وترفع على النار حتى تغلى ثم تهدأ النار وتضاف كور اللحم . يغطى الإناء ويترك على نارهادئة حوالى ٤٥ دقيقة حتى يتم النضج مع التقليب برقة من وقت لآخر .

* ترص كور الكفته فى طبق التقديم وتصب فوقها الصلصة وتزين بالبقدونس المفرى .

***





لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٨٠

المقادير :

ثلاثة أرباع كيلو لحم ضانى مكعبات للشى -٦ فصوص ثوم مدقوق -ثلاثة أرباع كوب زبادى بدون دسم -٨ بصلات صغيرة مقشرة -٤ حبات طماطم صغيرة -١ قرن فلفل رومى أخضر كبير قطع -٤ ورقات لورا -٨ قطع عش غراب -ملح وفلفل .

الطريقة :

* توضع مكعبات اللحم فى طبق غويط . يخلط الثوم والملح والفلفل والزبادى ويصب على اللحم وينقع لبضعة ساعات أو طوال الليل .

* ينشل اللحم ويغرس فى أسياخ بالتناوب مع البصل والطماطم والفلفل الرومى وورق اللورا .

* توضع السياخ فى فرن متوسط الحرارة حوالى نصف ساعة حتى تنضج. .

***



اللحم المشوى بصلصة الطماطم

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٣٠

المقادير :

٤ ريش للشى كل ريشه ١٠٠ جرام منزوعة الدهن - ثلاثة أرباع كيلو طماطم مقشرة حلقات رفيعة -٦ فصوص ثوم مدقوقه -١ ملعقة كبيرة زعتر - ملح وفلفل .

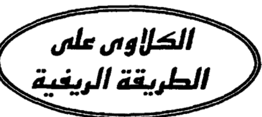
الطريقة :

* تشوى قطع اللحم حسب الرغبة (على الشواية أو فى الفرن) مع التقليب مرة واحدة .

* توضع الطماطم فى إناء ويضاف إليها الثوم والزعتر والملح والفلفل وتترك على النار حوالى عشر دقائق حتى تنضج .

* يرص اللحم المشوى فى طبق التقديم وترش فوقه الصلصة .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٨٠

المقادير :

٨ وحدات كلاوى ضان صغير-١بصلة متوسطة حلقات- نصف قرن فلفل رومى أخضر شرائح رفيعة -٥٠ جرام عش الغراب شرائح رفيعة - ٤ فصوص ثوم مدقوقه-ربع كيلو طماطم - ثلاثة أرباع كوب شوربة - ورقة لورا-ذرة زعتر - ملح وفلفل - ملعقة كبيرة دقيق - بقدونس مفرى للزينة - ٥٠ جرام لحم شرائح رفيعة .

الطريقة :

* تقطع كل وحدة كلاوى إلى نصفين وتنزع منها العروق البيضاء وتغسل جيدا . يضاف الملح والفلفل إلى الدقيق وتلف فيه الكلاوى .

* توضع الكلاوى فى إناء مع حلقات البصل وشرائح الفلفل وعش الغراب واللحم والثوم والطماطم (عصير) و الزعتر والشوربة وورقة اللورا والملح والفلفل ويرفع الإناء على النار حتى يغلى ثم يغطى ويترك على نار هادئة حوالى نصف ساعة حتى ينضج .

* يوضع الخليط فى طبق التقديم ويزين بالبقدونس ويقدم ساخنا .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٦٠

المقادير :

نصف كيلو كلاوى مجهزة ونظيفة - ١٠٠ جرام بصل حلقات رفيعة (حوالى ٢ بصلة كبيرة) - ٤ فصوص ثوم مدقوق - ١ كوب عصير طماطم ١ ملعقة كبيرة كارى - ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ملح وفلفل - شوربة لحم إذا لزم الأمر

الطريقة :

* توضع جميع المواد فى إناء ما عدا الشوربة .

* يرفع الإناء على النار حتى يغلى الخليط ثم يغطى ويترك على نار هادئة حوالى نصف ساعة .

* يضاف قليل من الشوربة إذا لزم الأمر حتى يتم النضج .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٥٠

المقادير :

نصف كيلو كبدة قطع للشى - ١٠٠ جرام عش الغراب - ٨ ورقات لورا - ملح وفلفل وعصير ليمون . ٤ بصلات مقطعة إلى أربع - ٤ حبات طماطم مقطعة إلى أربـــع

الطريقة :

* توزع قطع الكبد والبصل والطماطم وعش الغراب وورق اللورا على عدد ٤ أسياخ ويرش عليها الملح والفلفل .

* توضع الأسياخ تحت الشواية حوالى ٢٠ دقيقة مع تقليبها من وقت لآخر ورشها بعصير الليمون .

* تقدم ساخنة .

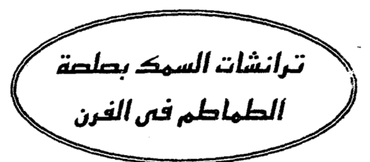
***

للمشويات فوائد كثيرة أهمها أنها لا تطهى بواسطة المواد الدهنية مثل الزبدة أو السمن أو الزيت كما أن الشى يقضى على الدهنيات الموجودة أصلا فى اللحم بل يمكن فقط تتبيلها بالبصل المبشور أو بعصير البصل وعصير الطماطم والزعتر .

***

الباب السادس





لأربع أفراد -نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٣٥

المقادير :

٤ ترانشات سمك (وقار أو غيره)- ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون - ملح وفلفل - ١ قرن فلفل رومى قطع رفيعة - بصلة قطع رفيعة - ربع ملعقة كبيرة زبدة - ٣ فروع كرفس قطع رفيعة - ٦ حبات طماطم مقشرة قطع رفيعة - ٦ فصوص ثوم مدقوق - رشة زعتر - بقدونس .

الطريقة :

* تغسل ترانشات السمك بالدقيق وتشطف ثم ترص فى طبق الفرن ويرش عليها عصير الليمون والفلفل .

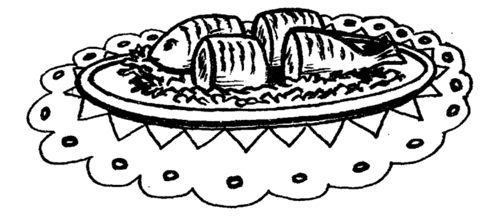
* يسيح الزبد فى إناء ويشوح فيه البصل والفلفل الرومى والكرفس على نار هادئة ثم تضاف الطماطم والزعتر والثوم والملح ويترك الخليط حتى يغلى ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالى ربع ساعة .

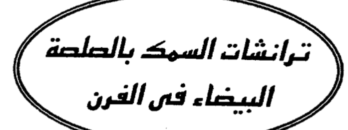
* يرش خليط الطماطم على ترانشات السمك ويغطى الطيق بورقة ألمنيوم .

* يسخن الفرن متوسط الحرارة ويوضع فيه الطبق حوالى نصف ساعة حتى ينضج .

* يجمل الوجه بالبقدونس عند التقديم .

***





ترانشات السمك بالصلصة البيضاء فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٤٥

المقادير :

٤ ترانشات سمك وقار أو غيرة - ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون - ملح وفلفل-١ ملعقة مارجرين أو زيت ذرة -١ملعقة كبيرة دقيق - ١ ونصف كوب لبن منزوع الدسم - ٧٥ جرام جبنة جروبير مبشورة (أو رومى) - بقدونس للزينة وحلقات طماطم .

الطريقة :

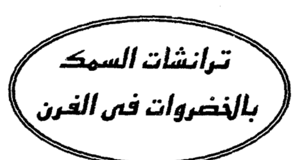
* ترص ترانشات السمك فى طبق الفرن . وترش بالملح والفلفل عصير الليمون .

* يسخن الزيت أو تسيح المرجرين فى إناء ويضاف الدقيق ويقلب ثم يضاف اللبن البارد شيئا فشيئا مع التقليب باستمرار على نار هادئة حتى يغلظ القوام . تضاف الجبنة المبشورة والملح والفلفل وتصب الصلصة على ترانشات السمك .

* يسخن الفرن متوسط الحرارة ويوضع فيه السمك حوالى نصف ساعة حتى ينضج .

* يزين الطبق بالبقدونس والطماطم ويقدم .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٨٠

المقادير :

نصف كيلو سمك ترانشات - ١ بصلة حلقات رفيعة -١ فرع كرفس قطع رفيعه - ١ جزرة مبشورة -٢ ملعقة كبيرة بسلة - ملح وفلفل - ثلث ملعقة زبدة - أو ١ونصف ملعقة كبيرة زيت ذرة - ٦ ملاعق كبيرة عصير طماطم- فرع بقدونس للزينة .

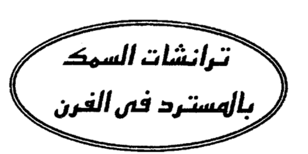
الطريقة :

* يخلط البصل والكرفس والجزر والبسلة فى طبق الفرن ويرش بالملح والفلفل .

* ترص ترانشات السمك فوق الخضروات وترص فوقها قطع زبدة صغيرة فى حجم البندق أو يرش الزيت ويصب عصير الطماطم عليها . يغطى الطبق بورقة ألمنيوم .

* يسخن الفرن متوسط الحرارة ويوضع فيه الطبق حوالى نصف ساعة حتى يتم النضج .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٩٠

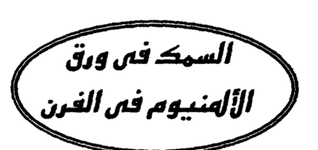
المقادير :

٤ ترانشات سمك - ثلث كوب زيت ذرة -١ ملعقة صغيرة عصير ليمون -١ ملعقة كبيرة مستردة مركزه -ملح وفلفل .

الطريقة :

* يوضع السمك فى إناء .
* تخلط بقية المواد ويقلب فوق ترانشات السمك .
* يسخن الفرن متوسط الحرارة . يغطى الإناء ويوضع فى الفرن حوالى ثلث ساعة حتى يتم النضج .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٥٠

المقادير :

٤ سمكات مرجان أو غيره -
١ جزرة مقشرة ومقطعة رفيعا -
٤ فروع كرفس قطع رفيعه -
١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى -
٤ فصوص ثوم مقشر وقطع رفيعة-٢ ملعقة زيت ذرة - ملح وفلفل .

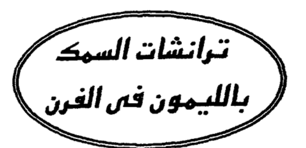
الطريقة :

* يخلط الجزر والكرفس والبقدونس والثوم . يسخن الزيت ويشوح فيه الخليط قليلا مدة عشر دقائق .

* توضع كل سمكة على ورقة ألمنيوم ويرش عليها الملح والفلفل .

* يوزع خليط الجزر على السمكات الأربعة وتلف كل واحدة فى الورقة الألمنيوم جيدا .

* يسخن الفرن المتوسط الحرارة وترضع فيه السمكات الملفوفة فى الورق حوالى عشرين دقيقة حتى يتم النضج . تقدم السمكات فى ورق الألمنيوم .



لعدد ٤ أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٦٠

المقادير :

٤ ترانشات سمك وقار أو غيره (١٨٠ جرام الواحدة).

٣ ليمونات كبيرة عصير وبشر- بضع فروع كرفس- ملح وفلفل.

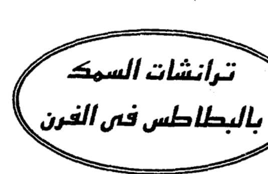
الطريقة :

* يوضع السمك فى طبق فرن غويط ويضاف إليه عصير وبشر الليمون والملح والفلفل يقلب السمك فى الخليط ويترك ثلاث ساعات ليتشرب .

* توضع كل ترانش سمك فى ورقة ألمنيوم ويرش فوقها سائل النقع وتلف جيدا فى الورق الألمنيوم .

* يسخن الفرن حامى وتوضع فيه ترانشات السمك الملفوفه فى الورق مدة ربع ساعة أو أكثر حتى يتم النضج .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٥٠

المقادير :

٤ حبات بطاطس متوسطة مقشرة ومقطعة حلقات رفيعة- ١ بصلة حلقات رفيعة - ١ قرن فلفل رومى شرائح رفيعة - ٤ حبات طماطم مقشرة وحلقات - ٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم مركز - ٤ ترانشات سمك (١٨٠ جرام كل واحدة) ملح وفلفل .

الطريقة :

* تغلى كمية من الماء والملح وتوضع فيها حلقات البطاطس وتترك تغلى على نار هادئة مدة عشر دقائق .
* تنشل البطاطس وترص فى إناء ويحتفظ بسائل النضج .
* ترص حلقات البصل وشرائح الفلفل والطماطم على البطاطس .
* يذاب عصير الطماطم فى١ ونصف كوب من سائل النضج .
* ترص ترانشات السمك فوق الخليط ويصب عليها عصير الطماطم والملح والفلفل .

* يغطى الإناء . يسخن الفرن حامى ويوضع فيه الإناء حوالى نصف ساعة حتى يتم النضج .

***





لعدد ٤ أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٦٠

المقادير :

٤ سمكات موسى كبيرة - ناضجة ومفرومة - ١ كوب عصير ليمون - ١ ملعقة كبيرة زبادى بدون دسم- ملح وفلفل . زبدة - ثلاثة أرباع كيلو سبانخ

الطريقة :

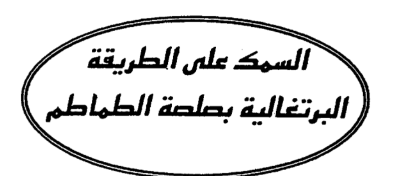
* يرش عصير الليمون على السمك ويوضع فوقه قطع صغيرة من الزبدة فى حجم البندقه .

* يشوى السمك تحت شواية الفرن مدة ربع ساعة مع تقليبه ورشه بسائل الليمون والزبده حتى لا يحترق .

* يسخن السبانخ مع الزبادى على نار هادئة مع التقليب مع مراعاة عدم تركه يغلى . يرش الملح والفلفل .

* يوضع السبانخ فى طبق التقديم ويرص فوقه السمك ويقدم .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٠٠

المقادير :

٤ ترانشات سمك وقار أوغيره .
للصلصة-٨ حبات طماطم مقشرة
ومهروسة- ١بصلة مقشرة
ومبشورة - ٤ فصوص ثوم مقشر
ومدقوق - ١ ورقة لورا - ملح
وفلفل - ١ ملعقة كبيرة عصير
طماطم - ١ ملعقة كبيرة خل .

الطريقة :

* تعد الصلصة بوضع جميع المواد فى إناء ليغلى على نار هادئة مدة ساعة . وإذا كان القوام غليظا أكثر من اللازم يضاف قليل من الماء .

* فى هذه الأثناء يعد السمك : يغلى قليل من الماء ويسلق فيه السمك مدة ربع ساعة .

* ينشل السمك ويرص فى طبق التقديم وتصب فوقه الصلصة .

***



لعدد ٤ أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٩٠

المقادير :

ثلث كيلو بطاطس مسلوقة - ١
ملعقة كبيرة مستردة - ملح
وفلفل وزيت للقلى - ثلث كيلو
سمك أبيض ناضج (مسلوق).

الطريقة :

* يهرس السمك وتهرس البطاطس وتخلط مع السمك ويضاف الملح والفلفل والمستردة ويشكل الخليط إلى ١٢ قطعة كفته .

* تدهن الكفته بالزيت وترص فوق ورقة ألمنيوم سميكه ومدهونه بالزيت وتوضع تحت شواية الفرن حوالى خمس دقائق حتى يحمر الوجه .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٦٠

المقادير :

ثلث كيلو سمك مسلوق - ٨٠ جرام أرز - ربع كيلو بسلة - ١ ملعقة كبيرة بصل مبشور - ٢ بيضة مسلــوقة جامــدة شرائح رفيعه جدا - ١ملعقة صغيرة كارى - ملح وفلفل وبقدونس مفرى للزينة .

الطريقة :

* يهرس السمك بالشوكة .
* يسلق الأرز فى الماء والملح حوالى ربع ساعة ثم يصفى .
* تسلق البسلة والبصل فى الماء والملح حوالى عشر دقائق ثم تصفى.
* يخلط السمك مع الأرز والبسلة والبصل والبيض والكارى والملح والفلفل .
* يزين الطبق بالبقدونس ويقدم .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٥٠

المقادير :

٤ ترانشات سمك أبيض (١٠٠ ج كل قطعة) - عصير ليمون - ملح وفلفل .

الصلصة : نصف كيلو طماطم مقشرة وقطع صغيرة - ملح وفلفل .

الطريقة :

* ينقع السمك فى عصير الليمون والملح والفلفل ثم يشوى مع رشه بسائل النقع وتقليبه من وقت لآخر حتى ينضج (حوالى ربع ساعة) .

* تعد الصلصة : توضع الطماطم فى إناء على نار هادئة مدة ربع ساعة حتى يغلظ القوام وتتبل بالملح والفلفل .

* يرص السمك فى طبق التقديم وتصب عليه الصلصة ويقدم مع السلطة الخضراء .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٢٠

المقادير :

نصف كيلو سمك أبيض مكعبات كبيرة (وقار مثلا).
٤ حبات طماطم مقطعة إلى أربع -٨ وحدات عش الغراب -

١ قرن فلفل رومى كبير قطع سميكه - ٨ ورقات لورا - عصير ليمون - ملح .

الطريقة :

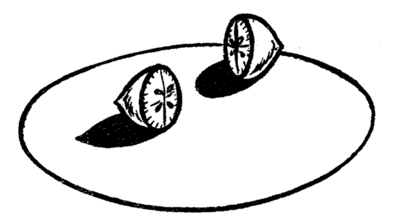
*تغرس مكعبات السمك فى أسياخ بالتناوب مع قطع الطماطم وعش الغراب والفلفل وورق اللورا وترش بعصير الليمون .

* تشوى حوالى عشر دقائق على الشواية مع تقليبها باستمرار ورش عصير الليمون حتى يتم النضج .

***

ملحوظة :

بعد تنظيف السمك تلتصق رائحته باليدين ويمكن التخلص من هذه الرائحة بدعك اليدين بنصف ليمونه معصوره أو بقشر ليمون .



الباب السابع





لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٩٥ بدون الأرز

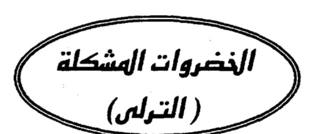
المقادير :

١ بصلة متوسطة مقشرة ومقطعة إلى أربع -٤ وحدات كوسة حلقات سميكة -٤ حبات طماطم مقشرة ومقطعة إلى أربع٨ وحدات عش الغراب قطع كبيرة ٨ ورقات لورا - شوربة - ملح و فلفل .

الطريقة :

* يغمس البصل فى الماء المغلى مدة خمس دقائق ثم ينشل .
* تغمس قطع الكوسة فى الماء المغلى مدة دقيقتين ثم تنشل .
* يوزع البصل والطماطم وعش الغراب والكوسة واللورا على أربع أسياخ توضع تحت شواية الفرن حوالى ربع ساعة مع تقليبها ورشها بالشوربة حتى تنضج . يرش الملح والفلفل .
* تقدم الخضروات مع الأرز المسلوق .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٢٠

المقادير :

٤ وحدات كوسة حلقات - ٤ حبات طماطم مقشرة ومقطعة إلى أربع -٢ وحدة باذنجان متوسطةحلقات-٢بصلة متوسطة حلقات -٢ قرن فلفل رومى كبير أحمر أو أخضر شرائح -٢ ورقة لورا ١ونصف كوب عصير طماطم - ملح وفلفل.

الطريقة :

* توضع جميع الخضروات فى إناء مع ورق اللورا وعصير الطماطم والملح والفلفل .

* يرفع الإناء على النار حتى يغلى ثم يغطى ويترك على نار هادئة حوالى ٢٠ دقيقة .

* إذا كان السائل أكثر من اللازم يرفع الغطاء ويترك يغلى بضعة دقائق حتى يتبخر السائل الزائد .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٢٠

المقادير :

١ قرنبيط صغيرة - ٨ وحدات جزر حلقات - ٢ بصلة حلقات رفيعة - ٤ حبات طماطم مقشرة ومقطعة إلى أربع - من ١-نصف ملعقة صغيرة كارى - ١ مكعب مرقة مهروس - ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون .

الطريقة :

* تنزع زهور القرنبيط وتسلق مع حلقات الجزر فى الماء والملح .
* بعد مرور عشر دقائق يضاف البصل والطماطم والكارى ومكعب المرقة .
* يغطى الإناء ويترك ربع ساعة على نار هادئة حتى يتم النضج ثم يضاف عصير الليمون .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٥٠

المقادير :

نصف كيلو خضروات مسلوقة (جزر- بسلة- قرنبيط فاصوليا ..الخ) - ثلث ملعقة زبدة - نصف ملعقة كبيرة دقيق

-١ونصف كوب لبن منزوع الدسم ١٠٠ جرام جبنه مبشورة (جروبير أو رومى) - ملح وفلفل .

الطريقة :

* يسيح الزبد فى إناء ويضاف إليه الدقيق ويقلب حوالى دقيقتين على نار هادئة . ثم يضاف اللبن شيئا فشيئا مع التقليب للحصول على صلصة غليظة القوام ، وأخيرا تضاف الجبنة المبشورة والملح والفلفل ويقلب حتى تسيح الجبنة .

* تضاف الخضروات المسلوقة إلى الصلصة وتسخن مدة خمس دقائق وتقدم .

ملحوظة :

* يمكن رش ٥٠ جرام من الجبنة المبشورة على الوجه ووضع الخضروات في الفرن تحت الشواية حتى يحمر الوجه قبل التقديم .

***



البصل فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٠٠

المقادير :

٤ بصلات كبيرة مقشرة ومقطعة إلى نصفين بالعرض - ٨٠ جرام لبابة عيش أسمر - ٤ ملاعق كبيرة زيت ذرة -

الطريقة :

* يقور البصل بحذر ويفرم القلب ويخلط مع لبابة العيش والزيت .

* يوزع الخليط على أنصاف البصل المقور ويحشى ثم يعاد تشكيل البصل كما كان (بوضع كل نصفين فوق بعضهما) .

* يلف البصل فى ورق ألمنيوم ويوضع فى فرن حامى حوالى ساعة حتى ينضج .

* يقدم مع الأرز المسلوق .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٣٠

المقادير :

نصف كيلو سبانخ مجهزة ومغسولة -٣ بيضات مضروبة - ٣ كوب لبن منزوع الدسم - ١٠٠ جرام جبنة مبشورة جروبير أو رومى - ملح وفلفل - ذرة جوزة الطيب (إختيارى) .

الطريقة :

* توضع ١٦ ورقة سبانخ كبيرة جانبا .
* توضع بقية الأوراق المغسولة فى إناء وترفع على نار هادئة حوالى خمس دقائق بدون أضافه ماء .
* يغطى قعر الصينية بثمانية أوراق سبانخ كبيرة وتغطى جوانب الصينية بثمانى ورقات الباقية مع مراعاة أن تتعدى جوانب الصينية .
* يضرب البيض مع اللبن والملح والفلفل والجبنه وجوزة الطيب .
* توضع السبانخ المسلوقة فى الصينية ويصب فوقها خليط البيض

ويغطى بأطراف ورق السبانخ الجانبى .

* يسخن الفرن الحامى وتوضع فيه الصينية حوالى ثلث ساعة .

* أثناء النضج ربما يحتاج الأمر لتغطية وجه الصينية بورقة ألمنيوم حتى لا يحترق .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٠

المقادير :

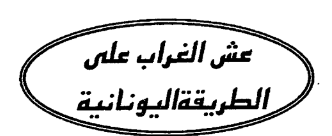
نصف كيلو كوسة حلقات - حلقات رفيعة (حوالى ٢بصلة
ثلاثة أرباع كوب شوربة فراخ - كبيرة) -٣فصوص ثوم مقشر
ملح وفلفل -١٠٠ جرام بصل مدقوق.

الطريقة :

* يضاف الثوم والبصل والملح إلى الشوربة وترفع على النار حتى تغلى ثم تضاف الكوسة ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالى ربع ساعة ويعدل التتبيل .

* يقدم ساخنا أو باردا

***



لأربع أفراد – نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٠

المقادير :

نصف كيلو عش الغراب – ١ بصلة متوسطة مبشورة – ثلاثة أرباع كوب عصير طماطم – نصف ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة – ملح وفلفل – ربع كوب عصير ليمون – نصف ملعقة صغيرة نعناع جاف أو ريحان جاف – ٤فصوص ثوم مقشر و مدقوق–وملعقة كبيرة بقدونس مفرى للزينة .

الطريقة :

* توضع جميع المواد فى إناء على النار حتى يغلى ثم يترك ربع ساعة على نار هادئة حتى يمتص عش الغراب كل السائل .

* يوضع الخليط فى طبق التقديم ويترك ليبرد ثم يزين بالبقدونس ويقدم .

***



الخرشوفة الواحدة = ٢٥ سعر حرارى

الطريقة :

* تنزع الأوراق الخارجية الجافة وغير صالحة ويقطع عنق الخرشوفة وتغسل بالماء البارد .

* يسلق الخرشوف فى الماء والملح حتى ينضج (من ٢٥-٤٠ دقيقة).

* يصفى من الماء ويترك ليبرد ويقدم .

ملحوظة :يمكن تقديم الخرشوف المسلوق مع صلصة الخل والثوم .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٢٠

المقادير :

٤ خرشوفات كبيرة مسلوقة- ١٠٠ جرام لحم مسلوق مكعبات صغيرة -١٠٠ جرام بسلة مسلوقة -١٠٠ جرام جزر مكعبات صغيرة مسلوق -١٠٠ جرام فاصوليا خضراء قطع رفيعه مسلوقة - ١٠٠ جرام بنجر مسلوق مكعبات صغيرة -١٠٠ جرام مايونيز سعرات مخفضه - ملح وفلفل .

الطريقة :

* تخلط الخضروات مع اللحم والمايونيز وتتبل بالملح والفلفل .

* ينزع الشعر من قلب الخرشوف وتبعد الأوراق ويحشى قلب الخرشوف بالخليط وإذا لزم الأمر تنزع بضعة أوراق محيطة بالقلب لتوسيعه .

***

الخرشوف المحشى بعش الغراب والأرز

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٦٠

المقادير :

٤ خرشوفات كبيرة مسلوقة- للحشو : ١٠٠ جرام أرز -١٠٠ جرام بصل حلقات (٢بصلة كبيرة) -١ مكعب مرقة مهروس ربع كيلو طماطم مقشرة ومقطعة إلى أربع - ١٠٠ جرام عش الغراب -١٠٠ جرام لحم مسلوق ومفروم - ١ ملعقة صغيرة بقدونس مفرى - ملح وفلفل .

الطريقة :

* يسلق الأرز مع البصل ومكعب المرقة حوالى ١٢ دقيقة ثم يضاف إليه الطماطم وعش الغراب ويترك يغلى مدة ٥ دقائق أخرى ثم يصفى الخليط من الماء ويخلط مع اللحم والأعشاب والملح والفلفل .

* ينزع الشعر من قلب الخرشوف وتبعد الأوراق من حول القلب وإذا لزم الأمر تنزع بضعة أوراق لتوسيع القلب ثم يحشى بخليط الأرز .

***



لأربع أفراد – نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٠

المقادير :

نصف كيلو جزر مقشر وحلقات
رفيعة -٢ونصف كوب شوربة
فراخ - ١ ملعقة صغيرة زنجبيل
مسحوق - نصف ملعقة صغيرة
جوزة الطيب - ملح وفلفل .

الطريقة :

* يوضع الجزر فى إناء ويضاف إليه الشوربة والتوابل والملح والفلفل ويترك على النار حتى يغلى ثم يغطى ويترك على نار هادئة حوالى ٢٠ دقيقة .

* ينشل الجزر ويقدم .

***

بيوريه الجزر

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٨٣

المقادير :

ثلاثة أرباع كيلو جزر مقشر حلقات - ملح وفلفل وجوزة الطيب - ١وربع كوب زبادى منزوع الدسم .

الطريقة :

* يسلق الجزر فى الماء والملح مدة ربع ساعة ثم يصفى ويحتفظ بسائل النضج .

* يوضع الجزر مع الزبادى فى الخلاط ويضاف إليه قليل من سائل النضج إذا لزم الأمر .

* يعاد تسخين البيوريه فى إناء على نار هادئة ويضاف الفلفل وجوزة الطيب عند التقديم .

***



لأربع أفراد – نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٨٠

المقادير :

١ كيلو قرنبيط – ١ بصلة منزوع الدسم – ١٠٠ جرام جبنة متوسطة حلقات – ١ قرن فلفل مبشورة رومى أو جروبير رومى أخضر شرائح –٢ ملعقة (حوالى٤ملاعق كبيره) – ملح وفلفل كبيرة دقيق – ٢ونصف كوب لبن وجوزة الطيب .

الطريقة :

* يسلق البصل والفلفل والقرنبيط (الزهور) مدة ربع ساعة فى الماء المغلى .

* يذوب الدقيق فى اللبن ويسخن على النار الهادئة ويضاف إليه نصف كميه الجبنه المبشورة ويقلب حتى يغلظ القوام ثم يرش الملح والفلفل وجوزة الطيب .

* توضع الخضروات المسلوقة فى طبق الفرن وتغطى بالصلصة ويرش بقية الجبن المبشور على الوجه .

* يوضع الطبق فى الفرن حتى يحمر الوجه .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية فى كل ٢٢٥ جرام = ١٥٠ .

المقادير :

٤ حبات بطاطس متوسطة الحجم مقشرة حلقات رفيعة - ٤ بصلات متوسطة مقشرة حلقات رفيعة - ٦ فصوص ثوم مدقوق ناعم - ١ كوب لبن منزوع الدسم - ملح وفلفل .

الطريقة :

* ترص حلقات البطاطس فى طبق الفرن بالتوالى مع حلقات البصل (طبقة بطاطس وطبقة بصل مع رش الملح والفلفل والثوم على كل طبقة .

* يصب اللبن على أن يغطى ثلثين طبق الفرن . يغطى الطبق ويوضع فى فرن حامى حوالى نصف ساعة ثم يرفع الغطاء ويترك عشر دقائق ليحمر الوجه * يضاف قليل من اللبن إذا جف الطبق أثناء النضج مع مراعاة ضرورة أن تتشرب البطاطس كل كمية اللبن فى نهاية النضج .

***

فطائر البطاطس

لأربع أفراد الفطائر المحمرة = ٢٢٠ سعر حرارى فى نصيب الفرد .

" " الفطائر المشوية = ٢٠٠ سعر حرارى فى نصيب الفرد .

المقادير :

نصف كيلو بطاطس بيوريه - ملعقة كبيرة لبن منزوع الدسم - ١٠٠ جرام جبنة مبشورة رومى بصلة صغيرة مبشورة - ملح أو جروبير - ١ بيضة مضروبة - وفلفل وزيت للتحمير .

الطريقة :

* تخلط البطاطس البيوريه مع الجبنة المبشورة .
* تضرب البيضه مع اللبن وتضاف شيئا فشيئا إلى البطاطس مع مراعاة أن لا يتحول الخليط إلى سائل ، ثم يضاف البصل والملح والفلفل .
* يشكل الخليط ٨ فطائر .
* تدهن الطاسة التيفال بقليل من الزيت وتحمر فيها الفطائر من الجهتين حتى يحمر لونها . ويمكن أيضا وضعها تحت شواية الفرن .

***



حبه البطاطس زنة ١٠٠ جرام = ١٠٠ سعر حراري .

الطريقة :

* يتم اختيار حبات البطاطس المتساوية فى الحجم .

* تغسل جيدا وتجفف وتثقب بالشوكة ثم توضع فى فرن حامى حوالى ساعة حتى تنضج وتقدم مع خلطة من الخلطات الآتية :

* الخلطة بالجبنة البيضاء : نصيب الفرد من السعورات الحرارية للخلطة = ٧٥ .

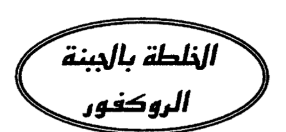
لكل حبة بطاطس : ٥٠ جرام جبنة بيضاء - ٢ ملعقة صغيرة صلصة طماطم - ملح وفلفل .

الطريقة :

* تعد البطاطس كما سبق ذكره ثم تقطع كل حبة إلى نصفين وتقور برقة

* تخلط الجبنة مع صلصة الطماطم والملح والفلفل والقلب المنزوع من البطاطس

* تحشى أنصاف البطاطس بالخلطة وتوضع فى الفرن مدة دقيقتين ثم تقدم .



نصيب الفرد من السعورات الحرارية بالنسبة للخلطة = ٢١٠

المقادير :

لكل حبة بطاطس :   ملاعق صغيرة زبادى بدون دسم

٥٠ جرام جبنة روكفور -٤   - ملح وفلفل .

الطريقة :

* تفرفت الجبنة فى الزبادى ويضاف الملح والفلفل .

* يعمل شق غويط فى كل حبة بطاطس على شكل صليب ويوضع فيه الخليط ثم توضع البطاطس فى الفرن مدة دقيقتين وتقدم على فرشة من ورق الخس .

***



أربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٦٠

المقادير :

نصف كيلو فاصولياخضراء
ملح وفلفل - ١ ملعقة كبير زيت
ذرة - ١ بصلة صغيرة مبشورة

٢ ملعقة صغيرة صلصة طماطم
مركزة - ١ علبة زبادى بدون
دسم .

الطريقة :

* تسلق الفاصوليا فى الماء المغلى والملح حتى تنضج ثم تنشل وتوضع فى طبق التقديم وتحفظ دافئة .

* يسخن الزيت فى إناء ويشوح فيه البصل ثم تضاف صلصة الطماطم والملح والفلفل ويترك حوالى دقيقتين على نار هادئة ثم يضاف إليه الزبادى ويسخن على النار الهادئة مع عدم تركه يغلى .

* تصب الصلصة على الفاصوليا وتقدم على الفور .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٤٠

المقادير :

نصف كيلو كوسة حلقات - ١ بصلة مبشورة - ١ ملعقة كبيرة زيت ذرة - ٦ حبات

طماطم مقشرة ومقطعه حلقات -ملح وفلفل .

الطريقة :

* يسخن الزيت فى إناء ويشوح فيه البصل المبشور قليلا ثم تضاف حلقات الكوسة والطماطم والملح والفلفل .

* يغطى الإناء ويهز لتختلط المواد ويترك على نار هادئة حوالى نصف ساعة حتى تنضج الكوسة وتلين .

* يقدم الطبق ساخنا .

***

الباذنجان فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٧٥

المقادير :

٢حبة باذنجان رومى متوسطة كوب شوربة فراخ-٣ حبات طماطم ١ملعقة صغيرة ملح - ٢ ملعقة مبشورة-١ ملعقة كبيرة بقسماط زيت ذرة -١بصلة مبشورة ناعم -١ ملعقة كبيرة جبنة مبشورة ٤فصوثوم مدقوق- ثلاثة أرباع (رومى أو جروبير).

الطريقة :

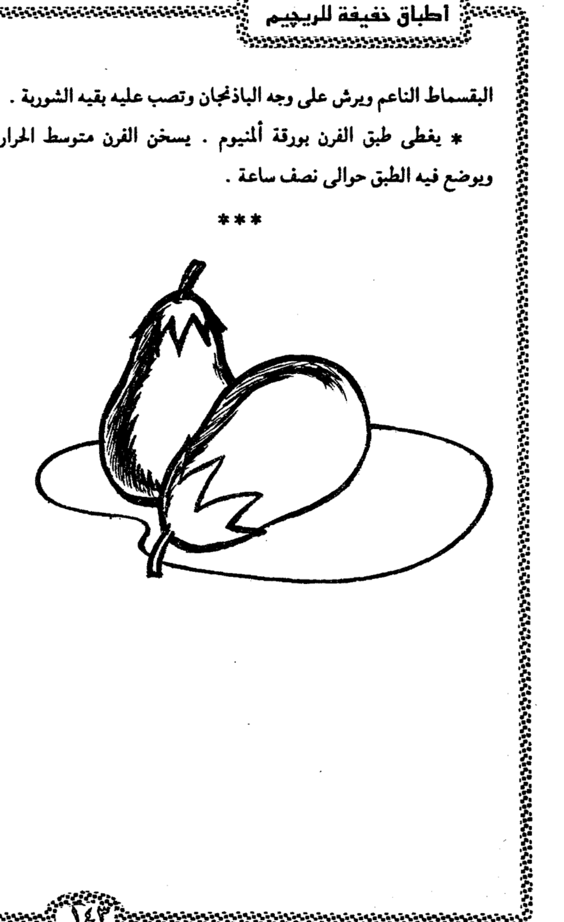
* يقطع الباذنجان بالطول وتعمل بعض الشقوق فى لحم الباذنجان وترش بالملح ويترك على طبق كبير مع وضع الناحية المشقوقة إلى أسفل ويترك ساعة ثن ينشل ويشطف وينزع منه اللحم * يسخن الزيت فى إناء ويشوح فيه البصل ثم يضاف إليه لحم الباذنجان والثوم و٢ ملعقة كبيرة شوربة والطماطم والملح والفلفل ويوضع الإناء على نار هادئة حتى يلين لحم الباذنجان ثم يوزع الخليط على أنصاف الباذنجان وتحشى به .

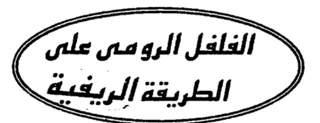
* ترص أنصاف الباذنجان فى طبق الفرن . يخلط الجبن المبشور مع

البقسماط الناعم ويرش على وجه الباذنجان وتصب عليه بقيه الشوربة .

* يغطى طبق الفرن بورقة ألمنيوم . يسخن الفرن متوسط الحرارة ويوضع فيه الطبق حوالى نصف ساعة .

***





لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٧٠

المقادير :

٤ قرون فلفل رومى أخضر شرائح -٢ بصلة متوسطة حلقات - ١ ملعقة كبيرة زيت ذرة - ٦ فصوص ثوم مدقوق -٤ حبات طماطم شرائح رفيعه - ملح وفلفل .

الطريقة :

* يسخن الزيت فى إناء ويشوح فيه البصل قليلا ثم تضاف شرائح الفلفل والثوم ويترك على النار الهادئة مدة خمس دقائق .

* تضاف شرائح الطماطم والملح والفلفل ويترك الخليط على النار الهادئة حوالى ربع ساعة بدون غطاء .

* يصب فى طبق التقديم ويقدم ساخنا أو باردا مع تزيينه بفروع البقدونس

***

ملحوظة : بعض الخضروات تساعد فى تنشيط الكلى والتخلص من البول بسهولة مثل الفجل والجرجير والكرات والشمر .. كما أنها لا تمدنا إلا بسعورات قليله جدا اهتمى بها .



الباب الثامن

أطباق سريعة



البيضه = ١٣٠ سعر حرارى .

المقادير :

٤ بيضات مسلوقة جامدة مقطوعة نصفين - ٥٠ جرام جبنة مبشورة جروبير (حوالى ٢ونصف ملعقة كبيرة) - ٢ ملعقة كبيرة مايونيز منخفض السعورات الحرارية (يباع فى السوبر ماركت) - ١ ملعقة صغيرة مستردة - ملح وفلفل .

الطريقة :

* ينزع صفار البيض بحذر ويهرس مع الجبنة المبشورة والمايونيز والمستردة والفلفل الأسود .
* تحشى أنصاف البيض بالخلطة ويقدم .

***



البيضة الواحدة = ١٥٠ سعر حرارى .

المقادير :

٤ بيضات مسلوقة جامدة ومقطوعة نصفين - ١ علبة سردين صغيرة (١٠٠ جرام) -

١ ملعقة كبيرة مايونيز منخفض السعورات - ملح وفلفل .

الطريقة :

* ينزع صفار البيض بحذر ويهرس مع السردين والمايونيز والملح والفلفل .

* تحشى أنصاف البيض بالخليط ويقدم .

***



عدد السعورات الحرارية = ١٨٠ .

المقادير :

٢ بيضة - ١ ملعقة لبن منزوع الدسم أو ماء - قليل من الزبدة - ملح وفلفل .

الطريقة :

* يضرب البيض ويضاف إليه اللبن والملح والفلفل .

* يسيح الزبد فى الطاسه ويصب عليه البيض مع مراعاة تقليب الأطراف بالشوكة نحو الوسط . عندما يحمر القرص يثنى ويقدم على طبق ساخن .

***



السعورات الحرارية فى البيض = ١٨٠ .

السعورات الحرارية فى الحشو = ١٥٠ .

بالنسبه لقرص البيض : نفس المقادير السابقة فى الأومليت .

بالنسبه للحشو :

١ قرن فلفل رومى أخضر شرائح رفيعة جدا - ٤٠ جرام جبنة مبشورة (حوالى ٢ ملعقة كبيرة) .

الطريقة :

* يضرب البيض ويضاف إليه اللبن وشرائح الفلفل والملح والفلفل .

* يسيح الزبد فى الطاسة ويصب عليه خليط البيض . عندما ينضج ويحمر لونه يوضع القرص فى طبق ساخن وترش فوقه الجبنة المبشورة .

***



السعورات الحرارية فى البيض = ١٨٠ .

السعورات فى الطماطم = ١٥ .

الطريقة :

* يضاف للبيض المضروب حبة طماطم متوسطة مقشرة ومفرية ويعد بنفس طريقة البيض بالفلفل الرومى .

* ملحوظة : يمكن استبدال حبة الطماطم بـ ٢٥ جرام صلصة طماطم تذاب مع البيض المضروب ويعد بنفس الطريقة السابقة .

***



لأربع أفراد - السعورات الحرارية فى نصيب الفرد = ١١٠

المقادير :

٤بيضات مضروبة - ٢ ملعقة (حوالى ٢ بصلة متوسطة) - ٤
كبيرة عصير طماطم - ١ قرن حبات طماطم حلقات رفيعة - ١
فلفل رومى شرائح رفيعة - ملعقة صغيرة زعتر - ملح
١٠٠ جرام بصل شرائح رفيعة وفلفل .

الطريقة :

* يوضع عصير الطماطم وشرائح الفلفل والبصل فى الطاسة ويرفع الخليط على النار مدة خمس دقائق ثم تضاف حلقات الطماطم ويترك على النار مدة ٥ دقائق أخرى مع مراعاة أن الخليط يجب أن يكون غليظ القوام * يخلط البيض المضروب بالزعتر والملح والفلفل ويصب على الخليط ويقلب باستمرار على نار عالية حتى ينضج البيض .

***

البيض بالخضروات والجمبرى

لأربع أفراد عدد السعورات الحرارية فى نصيب الفرد = ٢٢٠

المقادير :

ربع كيلو جمبرى مسلوق ومقشر- ١٠٠ جرام بسلة مسلوقة - ٢ ملعقة كبيرة مايونيز منخفض السعورات الحرارية (يباع فى السوبر ماركت) - ٤ بيضات مسلوقة جامدة حلقات - ملح وفلفل .

الطريقة :

* يخلط الجمبرى مع البسلة والمايونيز والملح والفلفل .

* توزع حلقات البيض على ٤ أطباق صغيرة ويوضع فوق كل طبق جزء من خليط الجمبرى .

***



لأربع أفراد – نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٧٠ .

المقادير :

٤ بيضات – ٣ قرون فلفل رومى شرائح رفيعة – ١ بصلة متوسطة شرائح رفيعة – ١ وربع كوب عصير طماطم – نصف كوب شوربة دجاج .

الطريقة :

* توضع شرائح الفلفل والبصل وعصير الطماطم والشوربة فى إناء ويرفع على نار هادئة حوالى عشر دقائق .

* يصب الخليط فى طبق الفرن ويكسر فوقه البيض متباعدا ويوضع الطبق فى فرن حامى حوالى ربع ساعة حتى ينضج البيض .

ملحوظة : يمكن تقديمه كطبق رئيسى .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٣٠٠

المقادير :

٨ بيضات مسلوقة جامدة مقطعة نصفين بالطول - ربع كيلو جمبرى مقشر ومسلوق - ١ ملعقة كبيرة دقيق - ١ ونصف كوب لبن منزوع الدسم - ذرة فلفل أحمر - ملح وفلفل - ٥٠ جرام جبنة مبشورة جروبير (٢ونصف ملعقة كبيرة تقريبا) للزينة : بقدونس مفرى وفلفل أحمر .

الطريقة :

* ترص أنصاف البيض فى طبق الفرن (الجهة المقطوعة ملاصقة لقعر الطبق) . ويوضع فوقها الجمبرى .

* يذاب الدقيق فى قليل من اللبن . يسخن بقية اللبن ويصب على الدقيق المذاب ويرفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ القوام ثم يضاف الملح والفلفل والفلفل الأحمر ويترك دقيقتين على النار الهادئة ثم يضاف الجبن المبشور ويصب الخليط فوق البيض .

* يوضع طبق البيض فى فرن متوسط الحرارة من ١٥-٢٠ دقيقة .

* يزين الطبق بالبقدونس والفلفل الأحمر ويقدم .

ملحوظة : يمكن تقديمه كطبق رئيسى .

***



الباب التاسع



تعتبر الفواكه من أنسب المأكولات فى الصيف .. للحفاظ على الرشاقة . فهى لذيذة الطعم ، منعشة وغنية بالفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم كما أنها تقدم لنا عدد ضئيل من السعورات الحرارية فحبه الكمثرى مثلا لا تتعدى ٦٠سعر حرارى .. حبة المشمش المتوسطة أقل من ٣٠ سعر حرارى وبعض الفواكه تحتوى على كميات صغيره من السكر مثل الفروالة والشمام بالمقارنة مع العنب والتين . . . وتناول الفاكهة يوميا يمدنا بالفيتامينات المفيدة للجلد بشرط شراؤها فى موسمها

كيك البرتقال

يحتوى على ٢٤٠٠ سعر حرارى . يقطع إلى ١٢ شريحه كل شريحة = ٢٠٠ سعر حرارى .

المقادير :

ربع كيلو مارجرين-٥ ملاعق كبيرة عصير برتقال -بشر ثلاث برتقالات -٢٥ حبة "سكارين" مهروسة (يباع فى السوبر ماركت أو الصيدليات) -٥ صفار بيض - ٥بياض بيض - ٢٨٠ جرام دقيق - ١ باكو بكنج بودر.

الطريقة :

* يخلط المارجرين مع عصير البرتقال وبشر البرتقال والسكارين وصفار البيض والدقيق .

* يضرب بياض البيض جيدا حتى يصبح هشا ثم يضاف بحذر إلى الخليط السابق .

* يصب الخليط فى قالب الكيك ويوضع فى فرن حامى مدة ساعة وربع تقريبا حتى ينضج . عند غرس طرف السكين فى الكيك يجب أن يخرج نظيفا فى حالة النضج .

جاتوه الفراولة

لعدد ٦ أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٢٠٠ سعر حرارى .

المقادير :

٢ بيضة - ٥٠ جرام سكر بدره ٥٠ جرام دقيق-١ ملعقة صغيرة بكنج بودر - للتغطية: ثلاثة أرباع كوب كريمة لبانى طازجة-١ علبة زبادى بدون دسم (١٥٠ جرام) -ربع كيلو فراولة للزينة :ثمن كيلو فراولة + ١ملعقة كبيرة سكر بدره .

الطريقة :

* يوضع البيض والسكر البدرة فى إناء غويط فى حمام مائى ويضرب حتى يبيض لون الخليط ويغلظ القوام ثم يرفع من على النار ويستمر فى الضرب حتى يبرد الخليط .

* يضاف البكنج بودر للدقيق ثم يضاف بسرعة إلى خليط البيض .

* يدهن قالب (حوالى١٨سم) . بالزبدة ويغطى القعر بورقة زبدة وتصب العجينة فى القالب .

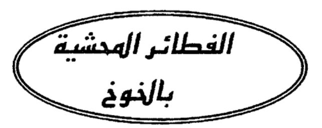
* يسخن الفرن المتوسط الحرارة ويوضع فيه القالب ثلث ساعة حتى ينضج.

* يترك الجاتوه مدة خمس دقائق داخل القالب ليبرد قليلا ثم يقلب وتنزع ورقة الزبدة ويترك الجاتوه ليبرد .

* يوضع الجاتوه فى طبق التقديم . يخلط الزبادى بالكريمة والفروالة ويغطى الجاتوه بالخليط ويزين الوجه بالفراولة ويرش فوقه السكر البدرة .

* يوضع الجاتوه فى الثلاجة ليبرد تماما ثم يقدم .

***



الفطائر المحشية بالخوخ

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية= ٢٠٠ سعر حرارى

المقادير :

ثمن كيلو دقيق -ذرة ملح
١ بيضة -١ونصف كوب لبن
منزوع الدسم - ثلث ملعقة كبيرة
زبدة - للزينة : قليل من السكر
للحشو : ٤ حبات خوخ مقطعة

شرائح رفيعة - بضعة حبات من
التوت أو الفراولة - ١ ملعقة
كبيرة ماء- بضعة نقط من
العسل الأبيض

الطريقة :

* يخلط الدقيق مع الملح ويعمل فى وسطه حفرة توضع فيها البيضة ونصف كمية اللبن ويقلب الخليط ويضرب حتى يصبح متناسقا ثم يضاف بقية اللبن .

* يسخن قليل من الزبدة فى الطاسة ويصب فيها "مغرفة" من العجين

وتهز الطاسة لفرد العجينة تماما وتحمر الفطيرة من الوجهين . تكرر العملية حتى تنتهى كل كمية العجين . ترص الفطائر فوق بعضها ويحتفظ بها دافئة..

* توضع شرائح الخوخ فى إناء مع التوت أو الفراولة والماء والعسل وتترك على نار هادئة حتى تلين الفاكهة .

* توزع كمية الحشو على وسط الفطائر وتلف كل فطيرة حول الحشو وترص فى طبق التقديم ويرش فوقها قليل من السكر .

***



الكمية من ١٥ - ٢٠ وحدة شو . كل وحدة شو = ٣٠ سعر حرارى

المقادير :

٤٠ جرام مارجرين - ثلاثة أرباع كوب ماء - ٥٠ جرام دقيق (حوالى ٢ونصف ملعقة كبيرة) ٢ بيضة مضروبة - للحشو: ١/٤ كيلو جبنة بيضة -٤ ملاعق كبيرة زبادى بدون دسم- ذرة مسحوق كارى (اختيارى)- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفرى .

الطريقة :

* تعد العجينة : يسخن المارجرين مع الماء على النار الهادئة حتى يسيح المارجرين ويبدأ الخليط فى الغليان فيرفع من على النار ويضاف إليه الدقيق بسرعة .

* يعاد الخليط إلى النارالهادئة مع الأستمرار فى التقليب . عندما لا تلتصق العجينة بالإناء يرفع من على النار ويترك ليبرد قليلا ، ثم يضاف البيض واحدة بعد الأخرى .

* ترص حوالى ١٥ أو ٢٠ قطعة شو فى صينية مدهونة بقليل من الزبدة . يسخن الفرن الحامى وتوضع فيه الصينية حوالى عشر دقائق ثم

تهدأ النار ويترك الشو مدة ١٥ دقيقة أخرى حتى يتم النضج ثم يترك ليبرد .

* تخلط مواد الحشو ويقطع كل "شو" إلى نصفين ويوزع الحشو بداخله ثم يرص فوق ورق الخس ويقدم .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٠٠

المقادير :

٤ حبات كمثرى مقشرة ومنظفه
ومقطعة إلى أربع- ١ وثلاثة
أرباع كوب عصير برتقال - ١
ملعقة صغيرة قرفة .

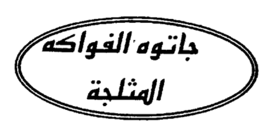
الطريقة :

* ترص الكمثرى فى طبق الفرن ويصب فوقها عصير البرتقال وترش القرفة .

* يسخن الفرن الحامى ويوضع فيه الطبق حوالى نصف ساعة .

* يقدم ساخنا أو باردا مع الزبادى بدون دسم حسب الرغبة .

***



لعدد ٨ أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٠٠

المقادير :

- ٨ شرائح عيش أفرنجى بايت منزوع منه الجزء الجاف
- ١ كيلو فواكه مشكله مسلوقه - سائل نضج الفواكه .

الطريقة :

* تسلق الفواكه فى الماء حتى تنضج (تفاح وفروالة مثلا) .
* توضع شريحة عيش أفرنجى فى وسط الطبق وتسقى بسائل النضج..
* تقطع ٥ شرائح عيش إلى ٣ قطع وترص القطع حول محيط الطبق فى الداخل .
* توضع الفواكه فوق شرائح العيش وتغطى بالشريحتين المتبقيتين ويصب فوقها بقية سائل النضج . يغطى بطبق ثقيل .
* يترك الطبق ليلة كاملة فى الثلاجة ثم يقلب فى طبق التقديم .

***

حلوى البرقوق فى الفرن

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٩٠

المقادير :

ربع كيلو برقوق -١ ملعقة صغيرة مسحوق القرفة -٢ صفار بيض -٢ علبة زبادى منزوع الدسم (٣٠٠ جرام) نصف ملعقة ڤانيليا -٢ نقطة عسل أبيض - ١ملعقةصغيرة "كورنفلاكس " مهروس .

الطريقة :

* يقطع البرقوق إلى نصفين وتنزع النواه ويرص فى طبق الفرن ويرش فوقه نصف كمية القرفة .

* يضرب البيض مع الزبادى والڤانيليا والعسل ثم يصب الخليط على البرقوق .

* يوضع الطبق على حمام مائى ويوضع فى الفرن المتوسط الحرارة حوالى نصف ساعة .

* ترش بقية القرفة والكورنفلاكس على الوجه ويقدم ساخنا أو باردا حسب الرغبة .

***





لأربع أفراد - نصيب الفرد = ٨٠ سعر حرارى

المقادير :

٤ حبات خوخ كبيرة (زنة ١٨٠ جرام الواحدة) - ثلاثة أرباع كوب عصير برتقال بدون سكر .

الطريقة :

* يقشر الخوخ ويقطع إلى نصفين وتنزع النواه .
* يرص الخوخ فى طبق الفرن ويصب فوقه عصير البرتقال ويوضع فى فرن متوسط الحرارة مدة عشرين دقيقة .
* يقدم ساخنا أو مثلجا .

ملحوظة : فى حالة عدم اتباع الريچيم تقدم الكريمة اللبانى الطازجة مع الخوخ ويرش فوقه قليل من السكر .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٣٥ سعر حرارى

المقادير :

٤ تفاحات كبيرة - ٥٠ جرام سكر(حوالى ٢ ملعقة كبيرة)

٤ ملاعق كبيرة كريمة لبانى طازجة (اختيارى) .

ثلاثة أرباع كوب عصير تفاح -

الطريقة :

* يقور التفاح ويرص فى طبق الفرن ويوزع السكر بداخل التفاح المقور ويرش عليه عصير التفاح .

* يسخن الفرن متوسط الحرارة ويوضع فيه التفاح حوالى نصف ساعة حتى يلين تماما .

* يقدم مع الكريمة حسب الرغبة .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٠٠ سعر حرارى

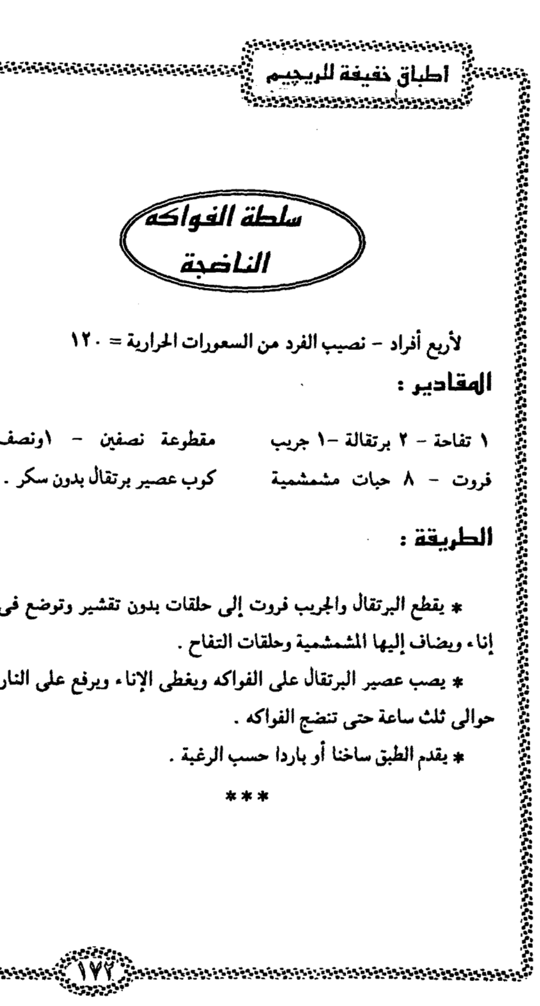
المقادير :

٢ تفاحة مقشرة ومقطعة حلقات رفيعة - ١ موزه مقشرة ومقطعة حلقات رفيعة - عصير ليمونه -٣ برتقالات -١ حبة جريب فروت مقشرة ومقطعة حلقات ومنزوعة البذور - ١٠٠ جرام عنب بدون بذور .

الطريقة :

* يرش عصير الليمون على حلقات التفاح والموز حتى لا يسود لونه .
* تقشر برتقالة واحدة وتنزع بذورها وتقطع حلقات . تعصر البرتقالتان المتبقيتان .
* يخلط حلقات البرتقال والجريب فروت والعنب والتفاح والموز ويضاف عصير البرتقال ويقدم .

***



سلطة الفواكه الناضجة

لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٢٠

المقادير :

١ تفاحة - ٢ برتقالة -١ جريب فروت - ٨ حبات مشمشمية مقطوعة نصفين - ١ونصف كوب عصير برتقال بدون سكر .

الطريقة :

* يقطع البرتقال والجريب فروت إلى حلقات بدون تقشير وتوضع فى إناء ويضاف إليها المشمشمية وحلقات التفاح .

* يصب عصير البرتقال على الفواكه ويغطى الإناء ويرفع على النار حوالى ثلث ساعة حتى تنضج الفواكه .

* يقدم الطبق ساخنا أو باردا حسب الرغبة .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٣٠

المقادير :

ثمن كيلو مشمشية - ٢ أصبع موز - ٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون -١ ملعقة كبيرة زبيب - ١علبة زبادى بدون دسم (١٥٠جرام) - بضعة نقط من العسل الأبيض - رشة جوزة الطيب (اختيارى) .

الطريقة :

* تنقع المشمشية طوال الليل فى الماء .
* يقشر الموز ويقطع ويخلط بعصير الليمون .
* توضع المشمشية فى إناء مع قليل من سائل النقع ويضاف إليها الموز والزبيب ويوضع الخليط فى طبق التقديم .
* يحلى الزبادى بالعسل ويصب على خليط المشمشية وترش جوزة الطيب . يوضع الطبق فى الثلاجة قبل التقديم .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٣٠

المقادير :

ربع كيلو فراولة - ربع كيلو عنب - ١ شمامة صغيرة - عصير وبشر برتقالة -١ ملعقة كبيرة سكر بدره - ذرة جنزبيل (اختيارى) -١ علبة زبادى بدون دسم (١٥٠ جرام).

الطريقة :

* تقشر الشمامة وتقطع مكعبات .
* ينزع بذر العنب وتنظف الفراولة وتقطع شرائح .
* توضع جميع الفواكه فى طبق غويط .
* يخلط بشر البرتقال مع عصير البرتقال والسكر والجنزبيل ويصب على الفواكه ويترك بضعة ساعات ليتشرب مع التقليب برقة من وقت لآخر .
* يضرب الزبادى ويصب على الفواكه ويقدم مثلجا .

***



لعدد ٦ أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١١٠

المقادير :

١ علبة أناناس قطع صغيرة (حوالى ٤٠٠ جرام) - ٥٠ جرام سكر بدره - ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون - ٢ علبة زبادى بدون دسم (٣٠٠ جرام) .

الطريقة :

* تنشل قطع الأناناس ويوضع السائل فى إناء ويضاف إليه السكر وعصير الليمون ويرفع على النار حتى يذوب السكر ثم يترك ليبرد ثم يضاف إليه الزبادى .

* يوضع الخليط فى "الفريزر" . عندما يبدأ يتجمد يخرج من الثلاجة وتضاف إليه قطع الأناناس ثم يعاد إلى الفريزر حتى يجمد تماما .

* يخرج الخليط من الفريزر ويترك فى الثلاجة حوالى ساعة ثم يقدم.

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٥٠

المقادير :

ربع كيلو مشمشية -١ ملعقة كبيرة چيلاتين - ربع كوب ماء ساخن - ٢ ملعقة كبيرة لبن بدرة بدون دسم -١ ملعقة صغيرة ڤانيليا سائلة .

الطريقة :

* تنقع المشمشية فى الماء طوال الليل .
* يذاب الچيلاتين فى الماء الساخن .
* توضع المشمشية مع الچيلاتين واللبن والڤانيليا فى الخلاط .
* يضاف للخليط قليل من سائل نقع المشمشية ليصبح مثل الكريمة.
* يصب فى أكواب ويوضع فى الثلاجة ليجمد .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١١٠

المقادير :

٣ كوب عصير برتقال بدون سكر- ٢٥ جرام من مسحوق الچيلاتين(حوالى ملعقة كبيرة)- ١ونصف كوب زبادى بدون دسم - ١ برتقالة مقشرة حلقات للزينة.

الطريقة :

* يضاف مسحوق الچيلاتين إلى عصير البرتقال ويذوب على نار هادئة مع التقليب .
* يترك الخليط حتى يبرد ثم يضاف إلى الزبادى مع الضرب .
* يصب الخليط فى القالب وعندما يبرد يوضع فى الثلاجة حتى يجمد ثم يقلب فى طبق التقديم ويزين بحلقات البرتقال .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٥٠

المقادير :

ثلاثة أرباع كوب ماء -٣ ملاعق
صغيرة چيلاتين - ١ كوب عصير
أناناس - عصير برتقاله -١
علبة زبادى بدون دسم (١٥٠
جرام) -حلقات برتقال للزينة .

الطريقة :

* يسخن الماء فى إناء يذاب فيه الچيلاتين ويضاف إليه عصير الأناناس وعصير البرتقال ثم يصب فى القالب ويترك ليبرد ثم يوضع فى الثلاجة .

* عندما يبدأ يتجمد يضرب الزبادى جيدا ويضاف إليه ثم يعاد إلى الثلاجة حتى يجمد تماما .

* يزين بشرائح البرتقال ويقدم .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٧٥

المقادير :

٢٥ جرام عسل أبيض (حوالى ملعقة كبيرة) - عصير وبشر برتقالة -٢ ملعقة صغيرة عصير ليمون -٢ علبة زبادى بدون دسم (٣٠٠ جرام)-٢ بياض بيض - قليل من شرائح قشر البرتقال للزينة .

الطريقة :

* يخلط العسل مع عصير البرتقال وعصير الليمون ثم يضاف إليه بشر البرتقال والزبادى .

* يضرب البياض جيدا حتى يصبح متماسكا ثم يضاف إلى خليط العسل ويوضع فى طبق التقديم ويزين بقشر البرتقال ويثلج فى الثلاجة .

ملحوظة : يقدم " الموس" مثلجا قبل انقضاء ساعة حتى لا يتفكك .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٠٠

المقادير :

٤ تفاحات كبيرة مقشرة ومقطعة حلقات رفيعه - عصير ليمون- ٢ صفار بيض-٢ بياض بيض - ذرة قرفه .

الطريقة :

* توضع حلقات التفاح فى إناء مع عصير الليمون ويغطى ويرفع على نار هادئة حتى يلين ثم يهرس لتحويله إلى بيوريه ويترك ليبرد .

* يضاف صفار البيض إلى بيوريه التفاح .

* يضرب البياض جيدا حتى يصبح هشا متماسكا ويضاف برقه وحذر وترش القرفه على الوجه .

* يقدم مثلجا مع مراعاة عدم تركه فى الثلاجه اكثر من ساعة .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٤٠

المقادير :

١وربع كوب عصير برتقال بدون سكر -١ وربع كوب عصير أناناس بدون سكر - مياه غازيه- قطع ثلج .

االطريقة :

* يوزع عصير البرتقال والأناناس على ٤ أكواب تملأ حتى نصفها .
* تضاف قطع الثلج وتكمل الأكواب بالمياه الغازيه .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٢٥

المقادير :

٢ موزة مقشرة -١ لتر لبن
منزوع الدسم -٤ قطع ثلج .

الطريقة :

* توضع جميع المواد فى الخلاط .
* يقدم فى أكواب كبيرة .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ٧٥

المقادير :

٢ ونصف كوب عصير برتقال بدون بدون دسم - ٤ قطع ثلج .
سكر - ١ ونصف كوب زبادى

الطريقة :

* توضع جميع المواد فى الخلاط .
* يقدم فى أكواب كبيرة .

***



لأربع أفراد - نصيب الفرد من السعورات الحرارية = ١٠٠

المقادير :

٢٥ جرام كاكاو (حوالى ملعقة كبيرة) - ١لتر لبن بدون دسم - ٢ ملعقة صغيرة قهوة فورية -٤ قطع ثلج .

الطريقة :

* توضع جميع المواد فى الخلاط .
* يقدم المشروب فى أكواب كبيرة .

***

اشرب الماء .. وابتعد عن الكوكاكولا وغيرها الغنية بالسعورات الحرارية والماء يعتبر مثاليا للقضاء على العطش كما أنه لا يمدنا بأى سعورات حرارية .

***

تم بحمد الله

الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة

تابع الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة

تابع الفهرس

الموضوع	رقم الصفحة

تابع الفهرس

تابع الفهرس

تابع الفهرس

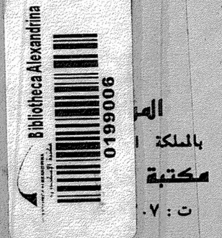
تابع الفهرس

هذا الكتاب

★ يحتوى على مجموعة من المأكولات الخفيفة للرجيم الذى يؤدى إلى اللياقة البدنية و يحافظ على حيويتك فى وقت وجيز من يومك ، إنك سوف تحصل فى النهاية على رجيم ولياقة بدانية سليمة كما لو كنت عضواً فى نادى خاص يدربك .

★ إن مجموعة الاطباق المقدمة فى هذا الكتاب قدوضعت على أسس علمية من حيث القيمة الغذائية التى تتناسب مع جميع الاعمار من الجنسين .

الناشر





اسكندرية - ٤ ش سعد زغلول - ت : ٨١٠٨٢٨
القاهرة - ٤٣ ب ش رمسيس - ت : ٥٧٤٣٦١١